Пола Полк Лиллард
Линн Лиллард Джессен

Монтессори
с самого начала

от 0 до 3 лет

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Как метод Монтессори, который направлен на практическое обучения и познание мира, может помочь самым маленьким и даже новорожденным? Книга профессиональных Монтессори-педагогов Полы Полк Лиллард и Линн Лиллард Джессен в доступной форме отвечает на эти и многие другие вопросы. Опираясь на идеи Марии Монтессори, они объясняют молодым мамам, что нужно для развития и комфорта малышей. Дизайн детской комнаты, рацион питания, первые навыки по уходу за собой, приучение к горшку – все эти важные вопросы поднимаются в книге. «Монтессори с самого начала» – это не только полезное руководство в повседневной практике молодой мамы, но и важная книга для понимания эмоциональной жизни ребенка, того, что формирует спокойную, счастливую и уверенную в себе личность.

- Пола Лиллард, Линн Джессен
  - ○
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Вступление
  - ○ Глава первая. Формирование маленького человека
  - ○ Глава вторая. Добро пожаловать в мир, малыш!
  - ○ Глава третья. Открытие мира
  - ○ Глава четвертая. Рука и мозг
  - ○ Глава пятая. От ползания к координации
  - ○ Глава шестая. Практическая жизнь
  - ○ Глава седьмая. Уход за собой
  - ○ Глава восьмая. Речь и интеллект
  - ○ Глава девятая. Развитие воли
  - ○ Заключение
  - ○ Благодарность
  - ○ Библиография
- notes
  - ○ 1
  - ○ 2
  - ○ 3
  - ○ 4
  - ○ 5
  - ○ 6
  - ○ 7
  - ○ 8

- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20

Пола Лиллард, Линн Джессен Монтессори с самого начала. От 0 до 3 лет

Paula Polk Lillard
Lynn Lillard Jessen
Montessori from the Start. The Child at Home from Birth to Age Three

Copyright © 2003 by Paula Polk Lillard and Lynn Lillard Jessen
© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Посвящается Джону Лилларду и Неду Джессену, лучшим «мужьям Монтессори», которые всегда давали нам мудрые советы и поражали своим бесконечным терпением, чувством юмора, готовностью поддерживать во всем.

Из этой книги вы узнаете:
• Как должна быть устроена детская?
• Какие предметы необходимы детям для развития?
• Как мозг ребенка связан с моторикой рук?
• Как ребенок познает мир?
• Какие упражнения полезны ребенку для укрепления мышц?
• Как научить ребенка ухаживать за собой?
• Как помочь ребенку развить волю?

Предисловие

Мы каждое утро встречаем в своей школе детей и их родителей. Одним весенним утром молодая мать привела детей, отправила их в класс, а потом остановилась поговорить с нами. Она рассказала, каким счастьем стало для нее рождение третьего ребенка – малыш появился на свет несколько недель назад. «Хочу поблагодарить вас за то, что вы делаете [на курсах для родителей]. Когда в семье появляется первый ребенок, мать приходит в ужас. А вы сделали материнство радостью, а не кошмаром. – Женщина помолчала, а потом задумчиво добавила: – И не просто радостью, а интересным и благодарным процессом. Благодаря вам я обрела уверенность в собственных силах и в своей способности справиться с этой задачей. У меня слезы наворачиваются на глаза, когда я об этом говорю. – Она отвернулась, посмотрела в сторону, а потом тихо произнесла: – Вы показали мне, что нужно делать».

Такие моменты и, конечно, общение с родителями, посещающими наши курсы, и вдохновили нас на написание этой книги.

Мы принадлежим к разным поколениям. Мы – мать и дочь, Пола Лиллард и Линн Джессен. Но нас объединяют не только родственные связи – у нас общая миссия в жизни. Мы стремимся понять детство, понять цели этого жизненного периода, а потом поделиться своими знаниями с родителями, чтобы те сумели помочь своим детям достичь этих целей. Мы обе работаем в начальной школе Монтессори и имеем сертификаты по воспитанию детей от трех до шести лет, выданные Международной ассоциацией Монтессори, которая находится в Амстердаме. Линн имеет и еще один сертификат по воспитанию детей от рождения до трех лет. А Пола получила степень магистра по системе Монтессори в Университете Ксавьера в Цинциннати, штат Огайо. Ее перу принадлежат три книги по системе Монтессори: «Монтессори: Современный подход» (о воспитании детей от трех до шести лет), «Монтессори в детском саду» (использование принципов системы Монтессори в детских садах) и «Монтессори сегодня» (программа Монтессори для начальной школы).

Совместно с Джейн Линари, бывшей коллегой Полы по школе Лейк-Форест, в 1982 году мы основали школу Форест-Блафф. Это начальная и средняя школа для детей от полутора до четырнадцати лет. Кроме того, в последние шесть лет мы организовали в своей школе курсы для родителей, посвященные

развитию детей от рождения до трех лет. Именно об этих курсах и говорила нам молодая мама тем весенним днем.

Каждая из нас пришла к системе Монтессори своим путем. Это произошло в разные периоды нашей жизни. Чтобы вы поняли, как мы пришли к этой системе, мы решили поделиться своими личными историями. Пола – мать пятерых дочерей и бабушка восьми внуков самых разных возрастов – от новорожденных до двадцати одного года.

Вот ее история.

Я вышла замуж после окончания колледжа Смита. Своих детей я воспитывала в 1950-е и 1960-е годы. Тогда мир еще не знал книги «Тайна феминизма» Бетти Фридан. От женщин общество ожидало одного – они должны сидеть дома и заниматься воспитанием детей. Но мое поколение проделало огромную работу, и благодаря этому я впервые заинтересовалась воспитанием по методу Монтессори. В школе, где учились мои дочери Линн и Лайза, открыли дошкольный класс Монтессори. Поначалу я отнеслась к этой «старо-новой» системе воспитания с упором на свободу детей весьма скептически. Когда директор школы предложил нам с мужем записать в этот класс нашу третью дочь, Памелу, а ей на тот момент было три года, я решила стать помощницей учительницы. Я не знала, как моя дочь отреагирует на подобное необычное воспитание. Присутствуя в классе, я могла своими глазами видеть, каково ей приходится. Кроме того, я хотела сама понять, что дает таким маленьким детям свобода по методу Монтессори. Раньше я работала школьной учительницей, и мой прежний опыт не убедил меня в том, что для воспитания детей им необходимо предоставлять свободу.

Но прошло несколько месяцев, и я поняла, что система Монтессори дает детям нечто большее, чем просто свободу. Чтобы практиковать этот метод, необходимы специально подготовленные учителя, которые понимают процесс развития детей и умеют создать структурированную среду, отвечающую потребностям каждого возраста. Раньше я считала, что в классах Монтессори детям просто предоставляют свободу вести себя так, как им хочется. Но оказалось, что это свобода работать, то есть заниматься продуктивной деятельностью и одновременно обучаться правилам поведения в обществе других детей[1].

Постепенно я начала понимать то, о чем раньше только догадывалась, когда в возрасте двадцати двух лет у меня появился первый ребенок: быть матерью – это не только кормить, купать, одевать, играть и любить свое чадо. Дети в возрасте до

шести лет – это не просто маленькие существа, которые растут с течением времени, как прорастает семечко, которому еще только предстоит стать большим, красивым цветком. Дети за этот период проходят процесс формирования и превращаются в совершенно иных существ, а что касается самого процесса, то он состоит из ряда совершенно определенных этапов развития. Роль матери изменилась. Из опекуна, хоть и любящего, мать превратилась в специалиста по продуктивному развитию своего ребенка. Когда я поняла это, меня увлекла интеллектуальная и научная задача немыслимого масштаба и значимости.

В последующие годы современная наука доказала, что младенческий мозг проходит сложнейший процесс формирования, и внешняя среда в значительной степени определяет характер этого процесса. Теперь родители понимают, что их роль не просто важна – именно они определяют будущее своих детей. Но у этого осознания есть и оборотная сторона, и тут мы с вами подходим к той причине, по которой я решила поделиться известной мне информацией с вами. У моего поколения была единственная книга по воспитанию детей – книга доктора Бенджамина Спока «Ребенок и уход за ним». Честно говоря, мы спокойно не обращали внимания на советы доктора, руководствуясь мудростью и опытом собственных матерей и бабушек. Сегодня же у матерей колоссальный выбор книг о воспитании, написанных психологами, врачами, педагогами и многими другими. Эти книги создавали люди самого разного происхождения и жизненного опыта, поэтому зачастую советы в них противоречат друг другу. И матери неожиданно столкнулись с желанием играть подчас абсолютно противоположные роли. Они не понимают, каким советам следовать. Работающие матери начинают терзаться чувством вины. И воспитание детей из радостного, хотя и непростого, процесса открытий превращается в скучный и тяжелый опыт.

Так что же делать? В этой книге мы обратимся к системе, предложенной в начале XX века молодым врачом и пионером воспитания Марией Монтессори. Ее наблюдения, ее «открытие ребенка» опирались на мудрость прошлого. Но опыт Монтессори полезен и нам, людям XXI века. Все то, чем мы владеем сейчас, благодаря развитию науки и общества помогает нам творчески применять ее рекомендации по воспитанию детей с самого рождения[2].

Но прежде чем перейти к знакомству с системой Монтессори, адаптированной к современным условиям, дадим слово Линн, матери троих детей (десяти, пятнадцати и девятнадцати лет).

Первое, что я помню о системе Монтессори, – это буквы, вырезанные из шершавой бумаги. Я училась в первом классе, а моя младшая сестра пошла в дошкольный класс Монтессори. Помню, буквы казались мне волшебными. Достаточно лишь потрогать их, думала я, и они тут же отпечатываются в мозгу!

С самого начала система Монтессори была окутана для меня аурой уникальности и таинственности. Но на самом деле она основывалась на практическом жизненном опыте – на том, что можно увидеть и потрогать, пропустить через себя.

Следующее мое воспоминание – поход по магазинам с мамой. Мама уже создала три класса Монтессори в разных школах и открыла начальный класс в публичной школе, расположенной в неблагополучном районе города. Мне тогда было одиннадцать лет, и мне казалось, что посещение этих классов – замечательный способ вырваться из бедности. Я считала, что благодаря такому воспитанию дети из бедных кварталов смогут уверенно войти в большое общество. Классы Монтессори были прекрасными местами, их обустраивали с большой любовью и вниманием. Каждая корзинка, каждая щетка стояли там в строго определенных местах и были выбраны неслучайно. Матери и педагоги учили детей относиться к оборудованию классов с заботой и уважением. Детей старались одеть получше – девочкам в косички вплетали красивые ленточки, мальчики приходили в отглаженных рубашках и брюках. Матери были простыми женщинами, и их любовь к детям, их вера в то, что образование даст свои плоды, произвели на меня глубокое впечатление. Однажды я исполняла роль «помощницы» – сопровождала детей во время экскурсии на ферму. Пятилетние малыши сидели в автобусе и распевали веселые песенки. Их открытость, энергия и явная любовь к жизни произвели на меня глубочайшее впечатление.

Подростком я каждый день отвозила свою младшую сестру в класс Монтессори и забирала ее домой. Меня поражала мирная атмосфера, царившая в ее классе. В свои шестнадцать лет я знала, что маленькие дети, да еще в коллективе, редко ведут себя спокойно и расслабленно, но здесь все было ровно наоборот. Учительницей была сестра Анна, молодая католическая монахиня. Она и в класс приходила в монашеском одеянии. Сестра Анна проявляла поразительное уважение к своим двадцати восьми воспитанникам. Но самым необычным мне показалось отношение к ней со стороны детей – абсолютно позитивное, без тени неприятия.

Когда я поступила в колледж Смита, моя мать начала

работать в дошкольной группе пригородной начальной школы. Думаю, не надо говорить о том, что это была группа, где культивировались принципы Монтессори. Я была поражена тем, как тщательно мама готовила класс, прежде чем его порог переступили дети. Каждый предмет был выбран для конкретной цели и помещен в строго определенное место. В классе не было ничего случайного, предназначенного для развлечений. Однажды, когда я приехала домой на каникулы, мама попросила меня сделать фотографии для ее второй книги. И снова меня поразило царящее в классе спокойствие. Мама относилась к ученикам с уважением, а они демонстрировали позитивную сплоченность, и каждый, похоже, ощущал себя личностью. Я никак не ожидала увидеть такое в дошкольной группе для пяти- и шестилетних детей.

Примерно в то же время я начала замечать, что моя младшая сестра, которую уже пять лет воспитывали по методу Монтессори, постоянно занята какими-то полезными делами. Она часами сидела на кухне, сочиняя и иллюстрируя собственные истории. Она умела находить занятия для себя. Но самое глубокое впечатление на меня производила ее способность сосредоточиваться на своих занятиях в течение долгого времени – для подобной концентрации требовалась внутренняя дисциплина, и у сестры она, несомненно, была.

Примерно в то же время я несколько раз работала в детских лагерях и там могла убедиться, насколько иначе ведут себя дети в среде, которая обустраивалась без учета их потребностей. Расписание занятий было составлено так, чтобы дети весь день чем-то были заняты. Каждые тридцать-сорок минут – что-то новое. И дети, и мы, воспитатели, должны были постоянно перемещаться из одного конца лагеря в другой: после рисования и ремесел дети отправлялись плавать, потом играли в теннис, потом стреляли из лука, и так далее и тому подобное. Если для занятий нужно было переодеться, детям часто приходилось пропускать их, потому что в отведенное время они просто не успевали подготовиться. Это было ужасно!

Тогда я еще не думала о том, чтобы стать сертифицированным учителем, работающим по системе Монтессори. Я занималась в художественной студии и собиралась стать профессиональным художником. После окончания колледжа я стала искать работу в этой области, но меня ожидало глубокое разочарование. Кроме того, я поняла, что мои художественные умения не оказывают никакого позитивного влияния на жизнь других людей. Мне хотелось сделать мир лучше, но я могла сделать карьеру только в сфере рекламы.

Потратить жизнь на то, чтобы убеждать людей покупать то, что им совершенно не нужно? Я не знала, что мне делать дальше.

В этот момент мама предложила мне поехать в Вашингтон и поступить на годичные курсы Монтессори. Я подумала: «Мне же необязательно становиться учительницей. Когда-нибудь у меня появятся собственные дети, и эта подготовка будет мне полезна» – и отправилась на эти курсы, главная цель которых заключалась в возрождении и распространении метода Марии Монтессори в Соединенных Штатах. Занятия у нас вела Маргарет Стивенсон, кандидатуру которой выбрал внук Марии Монтессори – Марио. После первого же дня занятий я влюбилась в этот метод. Помню, как каждый день я возвращалась домой в полном восторге и думала: «Этот метод может изменить мир. Каждый ребенок – это новая возможность, новое поколение». Раньше, когда я училась в колледже, я придерживалась мнения, что позитивное влияние на мир может оказать только социология, но меня ожидало разочарование: работа со взрослыми – это работа с уже имеющимися проблемами. Но если начать работать с детьми, причем с самого начала их жизни, то их можно подтолкнуть к тому, чтобы они стали деятельными гражданами, способными вносить значимый вклад в жизнь общества.

Как только я пришла к такому выводу, картинка окончательно сложилась. Я вспомнила свое первое знакомство с методом Монтессори: отлично оборудованные классы в неблагополучных районах; уважительная манера обращения с детьми сестры Анны; спокойная, расслабленная атмосфера в классах моей матери… Я всегда считала учителей Монтессори какими-то особенными, уникальными людьми. Курсы, однако, показали мне, что этому может научиться любой. Я должна все это изучить, мне это по плечу, поняла я. Так определился мой жизненный путь.

Прежде чем организовать собственный класс в школе Форест-Блафф, я три года работала в двух школах Монтессори. Родился мой первый ребенок, и благодаря этому мои интересы еще больше расширились. Я наметила для себя программу: досконально изучить систему Монтессори от рождения до трех лет, затем перейти к начальной, а потом и к средней школе. В 1985 году я отправилась в Хьюстон, штат Техас, где занималась на курсах для будущих учителей Монтессори, которым предстояло работать с самыми маленькими детьми. Проводили эти курсы Джуди Орион и Сильвана Монтанаро. К тому времени в моей жизни случилось вот что. Во-первых, мне было очень трудно воспитывать мою двухлетнюю дочь Маргарет. Во-вторых, я поняла, что ничего не знаю о детях до трех лет. Теоретически я

знала, как дать свободу двухлетнему ребенку, но понятия не имела, как научить его уважать определенные границы. Я знала, что дочери следует давать разные предметы для развития моторики и интеллекта, но не умела воспитать в ней внутреннюю дисциплину, чтобы она понимала и уважала требования цивилизованного общества. Я буквально по крупицам собирала информацию об организации среды для младенцев, и тут на помощь мне пришли Джуди и доктор Монтанаро. Они предложили мне посетить международную конференцию Монтессори, которая проходила в расположенном неподалеку от моего дома колледже Лейк-Форест. Там я увидела оборудованную по всем правилам детскую комнату, и в голове у меня что-то щелкнуло. Я отказалась от кроватки с высокими бортами и купила футон, что-то вроде напольного матраса, позволяющего Маргарет свободно выбираться из постели и перемещаться по комнате. Я вовлекала ее во все свои занятия по дому. Вот что было для меня камнем преткновения: раньше я имела лишь самое общее представление о том, что нужно делать, но не знала важнейших деталей, которые жизненно необходимы для реализации общих концепций. Это – классический пример того, как недостаток практических знаний может завести в тупик.

В Хьюстоне я занималась два года и постоянно преследовала доктора Монтанаро вопросами. И я, конечно, внимательно наблюдала за тем, как она взаимодействует с детьми. В отличие от тех студентов, у которых еще не было детей, я знала, какие вопросы задавать. Однако я по-прежнему не чувствовала твердой почвы под ногами. Несмотря на наши близкие, пронизанные любовью отношения с Маргарет, я все же не знала точно, как помочь ей сформировать нужное поведение. Однажды доктор Монтанаро строго посмотрела на меня и сказала: «Вашего ребенка никто не полюбит!» В тот момент ее слова поразили меня, но позже я поняла, что она имела в виду: что я должна научить Маргарет жить в мире, центром которого она отнюдь не является, в котором не все и не всегда будет делаться по ее желанию. И я наконец-то получила мотивацию, чтобы воспитывать свою дочь в нужном русле.

Расскажу две истории, которые дадут вам представление о моих проблемах. Двухлетняя Маргарет привыкла, чтобы ее всюду носили, я была для нее этакой «лошадкой». Доктор Монтанаро каждый день видела, как я таскаю дочь на руках с парковки и обратно. При этом у Маргарет был такой вид, словно она – хозяйка мира. И вот однажды доктор Монтанаро сказала мне:

– Поставьте девочку на ноги и позвольте ей идти самой.

– Ничего не получится, – ответила я. – Она не пойдет.

– А вы поставьте, – настаивала мой педагог. – Я присмотрю за ней. Прихватите Кэрол, вашу подругу, и идите к машине. Вам ведь есть о чем поговорить? Поощряйте Маргарет, чтобы она шла за вами, но при этом занимайтесь собственными делами.

Я так и сделала – шла и болтала с Кэрол. Маргарет была ошеломлена – она никак не ожидала ничего подобного. Дочка упала на землю, подняла голову и увидела, что я иду без нее. Тогда она встала, пробежала пять-шесть футов, снова упала и снова посмотрела на меня… Я по-прежнему шла вперед. В итоге Маргарет сама добралась до машины, правда, вся в слезах.

Доктор Монтанаро сказала мне:

– Никогда больше не носите ее на руках. У нее есть собственные ноги, на которых нужно ходить.

Я была поражена тем, как быстро моя дочь научилась ходить рядом со мной. Оказывается, главной ее проблемой было то, что я каждый раз таскала ее на руках, и если разобраться, это всегда происходило по ее, а не по моей инициативе.

Вторая история связана с приемом пищи. Маргарет соглашалась обедать, только сидя на моих коленях. Доктор Монтанаро решительно сказала:

– Не позволяйте ей сидеть у вас на коленях.

– Но тогда она будет постоянно кричать, – возразила я. – Это несправедливо по отношению к моим соседям.

– Вам нужно всего лишь представить, что вы слушаете симфонию Бетховена, – ответила доктор Монтанаро. – Продолжайте обедать. Включайте Маргарет в разговор. Не притворяйтесь, что ее нет за столом, но не позволяйте ее крику определять ваше поведение.

Как и в первом случае, я не оставила Маргарет выбора, и она сдалась за несколько дней. Она поняла, что впредь может поступать только так, как требую от нее я. А я поняла, что моя дочь вовсе не так своенравна и избалована, как мне казалось. Думаю, Маргарет почувствовала во мне авторитет. Она словно сказала себе: «Ага! Командует здесь мама!» Это помогло ей расслабиться и спокойно следовать за мной.

Конечно, то, о чем я рассказала выше (а рассказала я об обучении искусству установления границ), не являлось частью курса. Это была дружеская помощь мне со стороны доктора Монтанаро, и за это я ей бесконечно благодарна.

В ходе занятий я постепенно узнавала новые и новые детали. Самое большое впечатление на меня производило то, как быстро меняются маленькие дети – и как сильно должны меняться взрослые, чтобы оказать малышам поддержку и помощь в ходе процесса освоения мира. Эти перемены связаны с множеством

деталей, ведь сначала вы будете иметь дело с новорожденным, затем с младенцем, который уже научился ползать, и, наконец, с малышом, умеющим ходить. Каждый из этих этапов связан с особыми потребностями, поэтому окружающая ребенка среда должна меняться ради удовлетворения этих конкретных потребностей. Что касается меня, то, когда курс, наконец, был завершен, мне было особенно приятно понимать, что я могу самыми разными способами помогать своим детям переходить от одного этапа к другому.

Поскольку все сертифицированные преподаватели метода Монтессори каждые три года должны проходить дополнительные курсы для подтверждения своего статуса, я считаю столь же необходимым и постоянное образование родителей. В этом – залог успеха воспитания ребенка по методу Монтессори. Информация, получаемая на таких курсах, бесценна. Нужно лишь знать, какие вопросы задать. А для этого вы должны ежедневно наблюдать за своими детьми. В школе Форест-Блафф мы проводим курсы для родителей. Кроме того, в рамках курсов мы регулярно консультируем родителей. Понимание природы детства и того, как мы можем помочь каждому конкретному ребенку реализовать свои цели, – процесс длительный. Никто не может сказать, что понял этот механизм раз и навсегда. И я до сих пор продолжаю задавать новые вопросы, а потом делюсь полученной информацией с другими.

В этой книге мы расскажем вам о стимулирующем и интеллектуально увлекательном подходе к родительству, основанном на методе Монтессори.

Вступление начинается с краткого описания отношения Марии Монтессори к детям и рассказа о том, почему ей удалось добиться успеха там, где других ожидала неудача. Мария Монтессори сумела «открыть ребенка». Младенца она представляла как существо, которому в процессе самоформирования предстоит пройти определенные этапы развития. Ориентация на самостоятельность ребенка – это была настоящая революция в образовании.

Глава 1: Формирование маленького человека посвящена теоретическим основам приемов воспитания, которые будут раскрыты в последующих главах. Мы расскажем о процессе формирования ребенка, о том, какую роль в нем играют координация движений, о развитии речевых навыков, независимости и воли через стимуляцию универсальных человеческих действий.

Глава 2: Добро пожаловать, новорожденный! – предлагает

подробный план устройства детской. Вы узнаете, какие преимущества этот план дает и детям, и родителям.

Глава 3: Открытие мира рассказывает о ребенке-исследователе, о том, как он познает мир, о его «работе», связанной с самоформированием.

Глава 4: Рука и мозг и **Глава 5: От ползания к координации** посвящены развитию координации движений и равновесия тела. **Шкала психомоторного развития**, которую вы найдете сразу после Вступления, поможет выбрать оптимальную среду для этого важнейшего процесса.

Глава 6: Практическая жизнь описывает деятельность, которой может заниматься ребенок, научившийся ходить. Теперь ему предстоит изучать мир в ходе устойчивого и сосредоточенного «цикла деятельности».

Глава 7: Уход за собой расскажет о том, как стимулировать новообретенную независимость ребенка и использовать ее для укрепления уверенности в собственных пробуждающихся способностях.

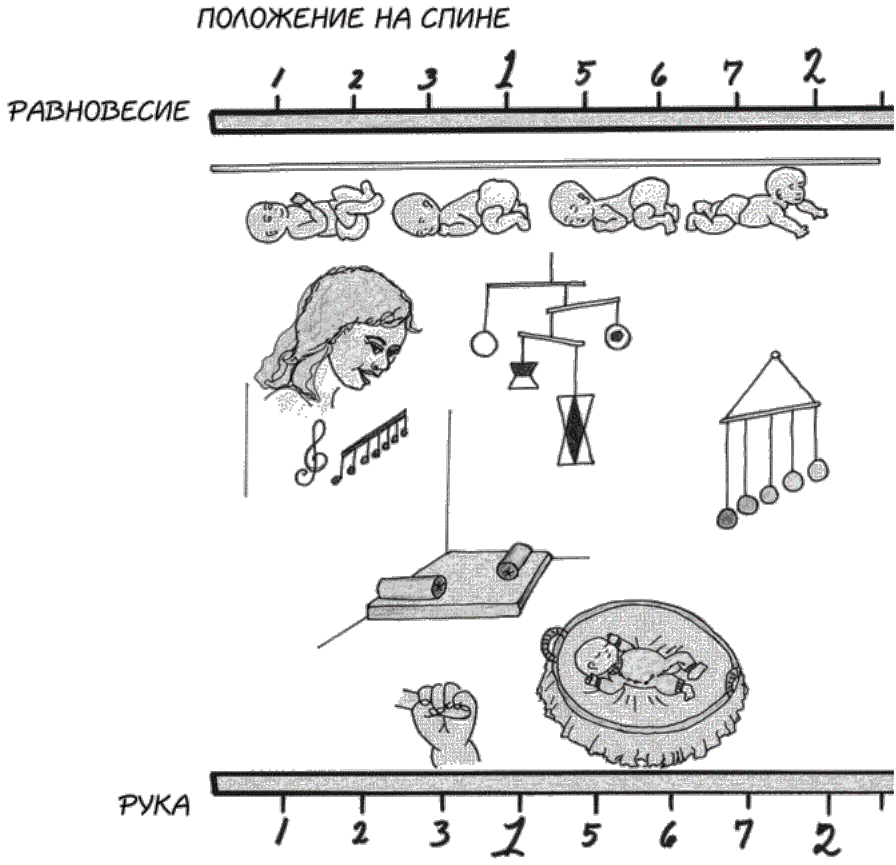
Глава 8: Речь и интеллект посвящена развитию интеллекта в связи с расширением словарного запаса малыша.

Глава 9: Развитие воли описывает процесс развития самого необходимого для человека качества. Идеи Монтессори в этой области будут исключительно полезны родителям, стремящимся достичь баланса свободы и ответственности, искренне желающим помочь своему ребенку научиться дисциплине, необходимой для полной и счастливой жизни.

Система Монтессори направлена на то, чтобы вырастить людей, которые отлично понимают себя, осознают свои сильные и слабые стороны и благодаря этому живут в полном согласии со своим внутренним «я», стремятся к дальнейшему продолжению образования и улучшению окружающего мира в процессе всей жизни.

Шкала психомоторного развития. С самого начала ребенок ищет подходы к освоению окружающей среды

Если младенцу дать свободу с самого рождения, он быстрее начнет ползти

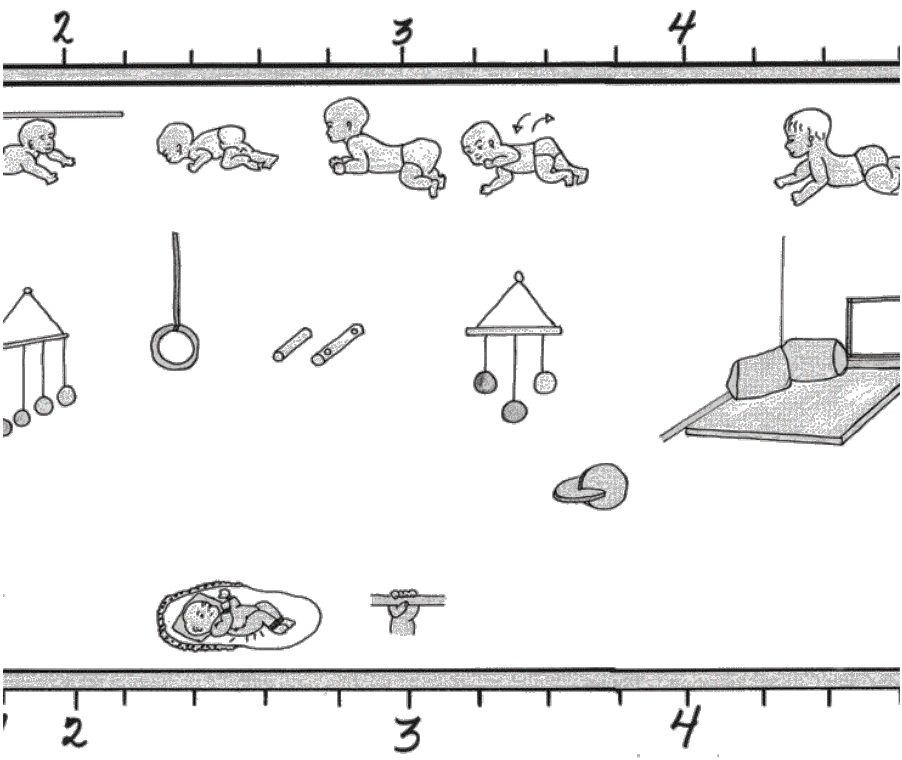


Инстинктивное схватывание

Умение держать головку

Поворот со спины на живот

Ползание



Начинает наблюдать за руками

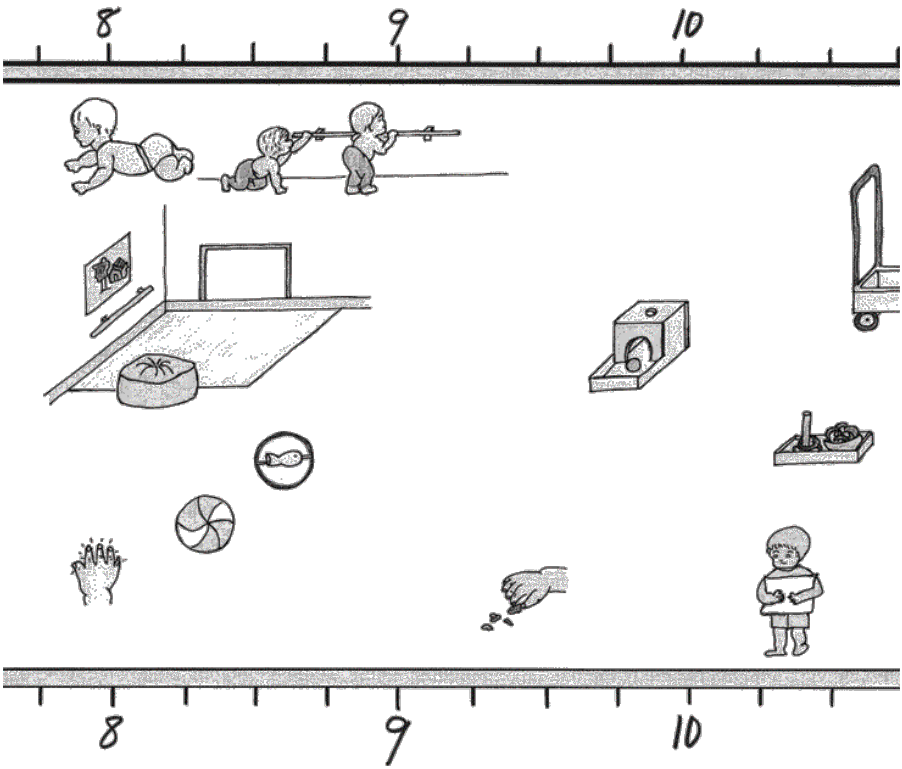
Схватывание становится целенаправленным

Сидит
(с поддержкой)
Сидит
(самостоятельно)
5
6
7
5
6
7
Осознанная
работа
руками
Перекладывает
предметы
из руки
в руку
Хватает
и бросает
предметы

ПОЛЗАНИЕ

Подтягивается в положение стоя

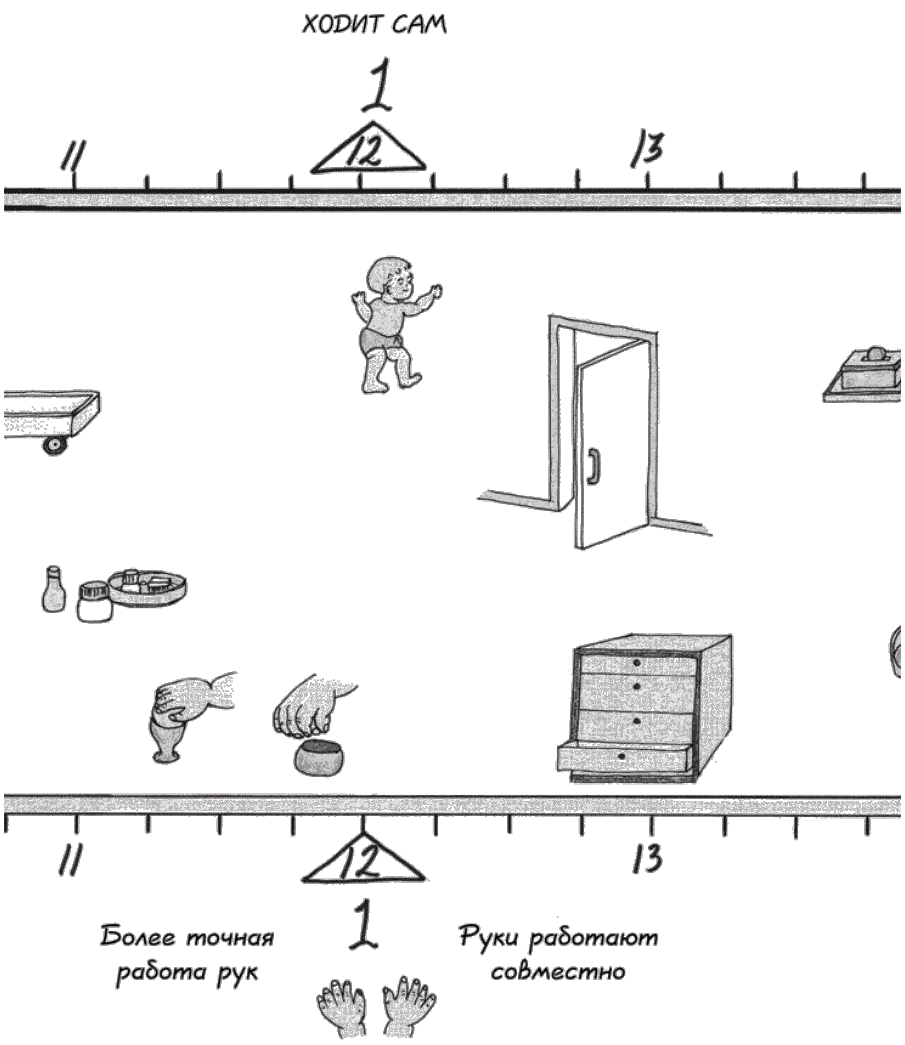
Может идти, держась за опору



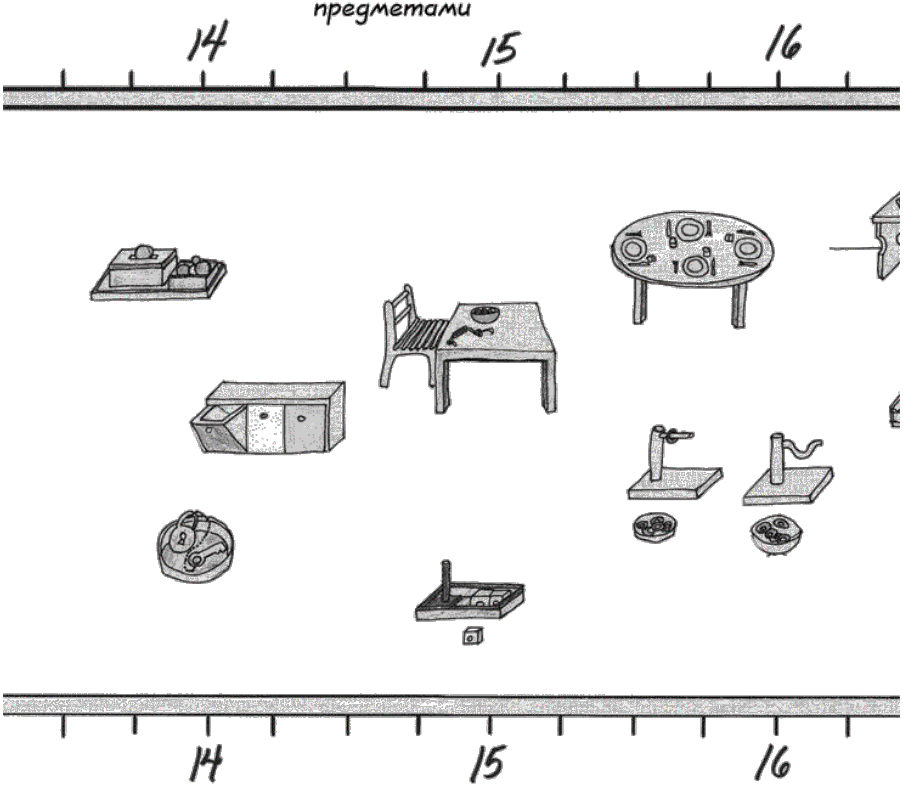
Контролирует движение пальцев

Хватает мелкие предметы пальцами, как пинцетом

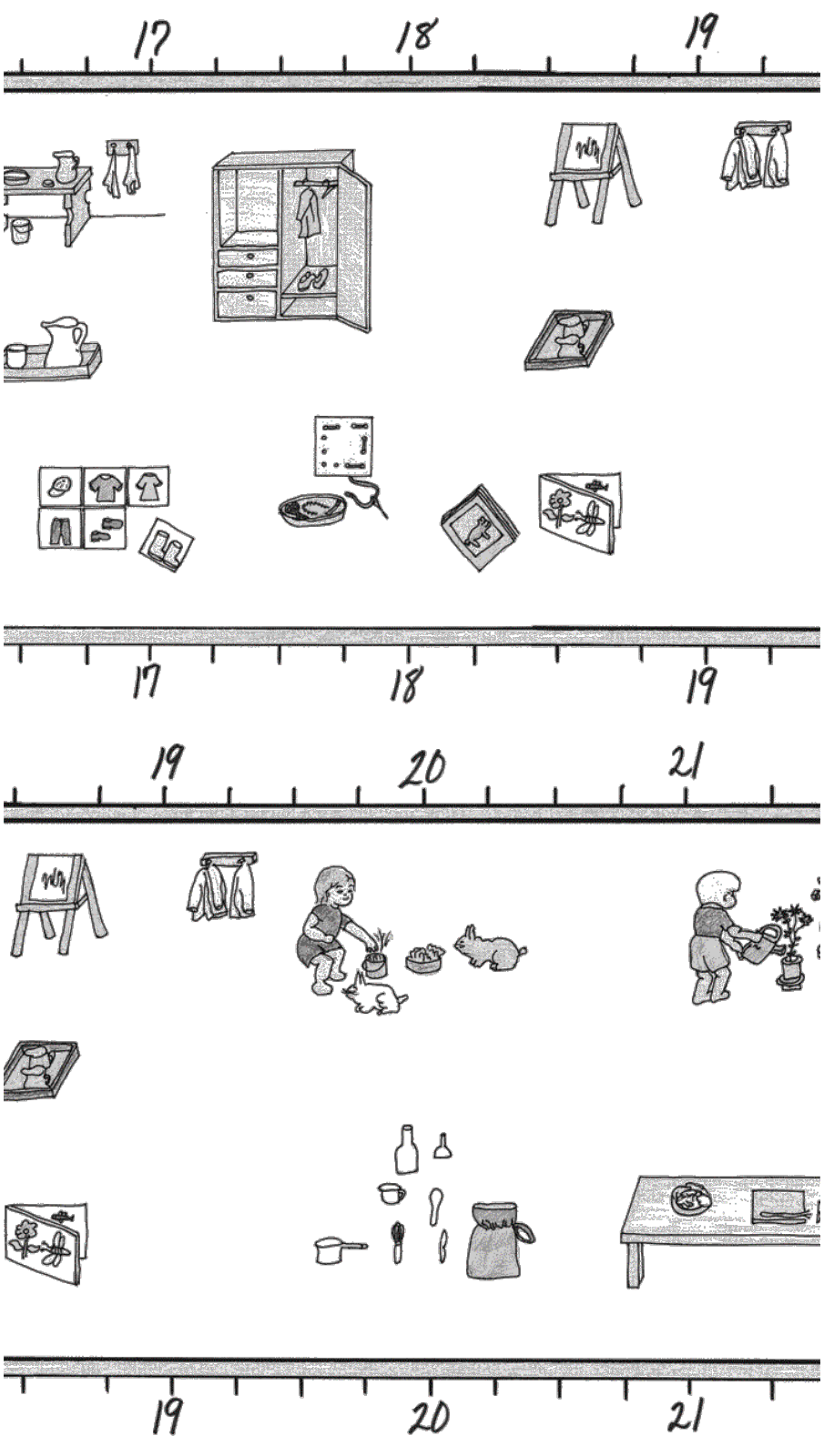
Удерживает предметы руками

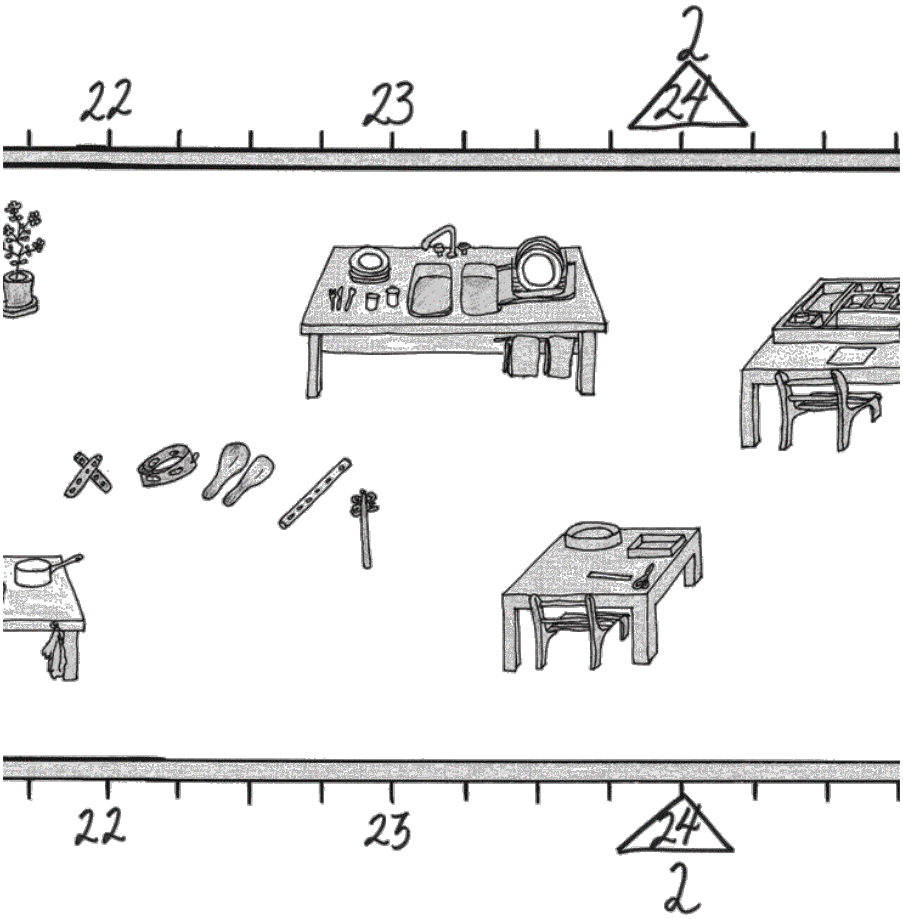

ХОДИТ САМ
1
11
12
13
11
12
13
Более точная работа рук
1
Руки работают совместно

Максимальные усилия:
ходьба с тяжелыми
предметами



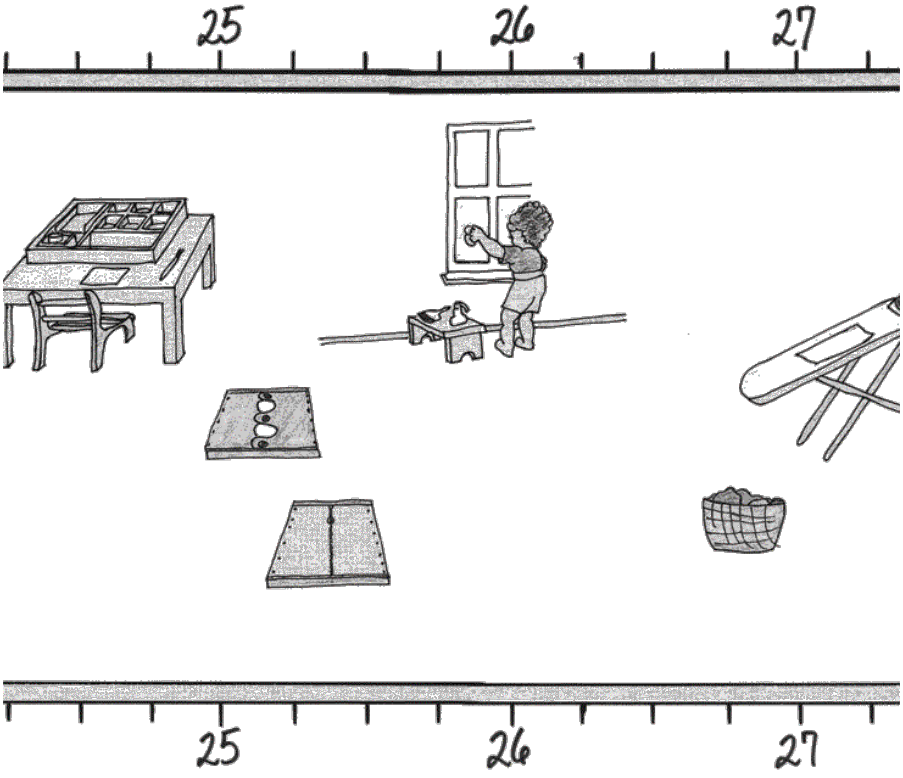
Подъем по лестнице
с предметами в руках


17
18
19
17
18
19
19
20
21
19
20
21



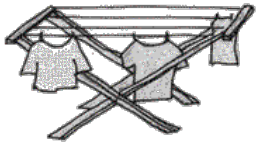
ПОМОГИ МНЕ СДЕЛАТЬ ЭТО!

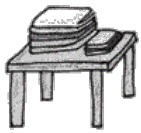
Может выполнять простейшую работу, которая постепенно усложняется

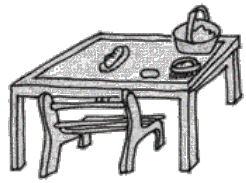


Я САМ!

28
29
30







28
29
30

Вступление

В начале XX века практикующий врач, профессор антропологии Римского университета Мария Монтессори выдвинула поразительную для научного мира идею. Она осмелилась утверждать, что ребенок рождается неполноценным существом, но перед ним стоит уникальная задача – завершить свое формирование. Работа над собой длится в течение всего периода детства, юности и завершается примерно к двадцати четырем годам. Эта революционная концепция неизбежно вела к другому поразительному выводу: образование и воспитание должны начинаться с рождения, с самого первого дня, и для этого требовалось пересмотреть саму концепцию образования. По мнению Монтессори, образование не должно сосредоточиваться на том, чтобы вкладывать готовые знания в «готовый» мозг ребенка. Мозг ребенка вовсе не готов! Задача образования – помочь детям сформировать собственный мозг и способствовать этому процессу вплоть до наступления зрелости, то есть до двадцати четырех лет.

Да, действительно, в прежние века педагоги рассматривали ребенка как сформировавшееся существо, готовое получать знания, полученные другими. Почему же Монтессори пришла к противоположному выводу? На каком основании она решила, что ребенок вовсе не миниатюрная копия взрослого, но совершенно иное существо? Что позволило ей выявить уникальные различия между ребенком и взрослым, использовать эти различия в воспитании ребенка и создать совершенно новый подход к образованию?

Мария Монтессори, родившаяся в 1870 году, обладала потрясающим умом и колоссальной энергией, а смелость и стойкость духа позволили ей преодолеть все трудности исторического периода, связанного с мировыми войнами и революциями. Но основным ее качеством было сострадание ко всем формам жизни. Понимание человеческих потребностей привело ее к медицине, хотя изначально она собиралась посвятить себя математике. Практика на ниве медицины вылилась в наблюдение за детьми – и со временем Монтессори сделала те открытия, которыми многие родители и педагоги пользуются до сих пор.

Впрочем, этим вклад Монтессори в копилку человечества не ограничивается. Чтобы понять истинный смысл ее открытий и их значение для будущего, мы должны поговорить о том, с чего она начинала и чему посвятила всю свою жизнь. Речь идет о поиске

человеческого духа в ребенке. Лучше всего эту идею иллюстрирует ее общение с детьми на заре медицинской карьеры. Монтессори было поручено следить за состоянием здоровья детей, находившихся в приютах Рима. В своих книгах она называет этих детей «ментально дефективными», и это означает, что у каждого из них была своя проблема. В приютах жили сироты и те, от кого отказались родители. Среди них были слепые и глухие дети, дети, имевшие физические или психические дефекты. Условия их содержания были таковы, что они вели себя скорее как животные, чем как люди.

Монтессори посещала приюты каждую неделю и прониклась глубочайшим сочувствием к несчастным. Она искала в поведении детей признаки «нормальности» и по мере возможности пыталась раскрыть их. Однажды, придя в приют, она увидела, как дети ползают по полу и собирают крошки после обеда. Женщина, которая присматривала за ними, охарактеризовала это как жадность. Но Монтессори заметила, что многие дети найденные крошки не съедали, а вертели их в руках. Почему? – задалась вопросом Монтессори. Какую человеческую потребность удовлетворяют подобные действия? Может быть, все дело в том, что в приюте не было ничего, что можно было бы изучать или рассматривать? После продолжительных наблюдений и исследований она постепенно начала понимать, что с самого начала человеческий интеллект развивается с помощью пяти чувств – и в частности, когда пальцы осязают какой-либо предмет, устанавливается связь между руками и мозгом. На основании этого Монтессори сделала вывод: мозг не способен в полной мере воспринять то, что еще не исследовано руками. В свою очередь это означает, что информацию любого рода (абстрактные идеи) маленькие дети способны воспринимать через конкретную форму, предполагающую тактильные исследования. Именно на этом выводе о развитии интеллекта маленьких детей с помощью практического опыта и основан метод Монтессори, которым широко пользуются и по сей день.

Монтессори начала работать с детьми в самом начале XX века. В то время считалось, что дети обладают «злой природой», нуждающейся в «исправлении». С точки зрения XXI века подобный вывод кажется весьма странным, а тогда он основывался на суевериях прошлых веков, согласно которым дети, особенно внебрачные, это прямое следствие порока. С течением времени наша культура качнулась в противоположном направлении, и детей стали считать добрыми и хорошими от природы[3].

Мария Монтессори была ученым, и она воспринимала природу детей объективно. Она считала ребенка

несформировавшимся существом, но существом, безусловно, духовным. Такой нейтральный взгляд на «доброе» и «злое» в ребенке позволил ей наблюдать за поведением детей без оценочных суждений.

Исследуя развитие духовных качеств, Монтессори выявила ряд этапов, через которые проходят все дети и подростки. Уверенная в том, что природа с помощью конкретных сил помогает детям достичь своих целей на каждом этапе формирования, она разработала конкретные подходы и методы, которые способны помочь детям на пути к взрослой жизни. Заметив, что дети в возрасте до шести лет исключительно эгоцентричны в своих поступках и отношении к миру, она сочла это явление целенаправленным. Оставалось только понять его природу, и Монтессори справилась с этой задачей. Она пришла к выводу, что естественное поведение маленьких детей порождает сосредоточенность и энергию, которые направляются на саморазвитие. Если ребенок демонстрирует естественное поведение, его ни в коем случае нельзя одергивать или осуждать – задача взрослого корректировать его должным образом. Взрослые должны помочь ребенку в течение первых шести лет его жизни, развивая в нем способность к независимым действиям, расширяя его словарный запас (овладение родной речью), поощряя самодисциплину и оказывая содействие в освоении базовых академических навыков – письма, чтения и счета. Другими словами, взрослые должны воспитать из ребенка человека, который в свою очередь сможет внести свой вклад в жизнь других людей.

Мария Монтессори выявила и другие особенности детей в возрасте до шести лет. В своем развитии дети проходят четко определенные периоды заинтересованности в конкретных сферах своего развития. Например, период обучения ходьбе, период увлеченности языком (словотворчеством), период полной поглощенности порядком. В каждый из таких периодов, продолжительность которых может колебаться от пары месяцев до пары и больше лет, ребенок настолько сосредоточен на чем-то одном, что перестает обращать внимание на то, что интересовало его раньше. Целиком и полностью сосредоточиваясь на конкретной задаче, потом он так же резко теряет к ней интерес, как и обретает его. Такие периоды Монтессори назвала «чувствительными периодами».

У детей до шести лет была подмечена и еще одна особенность, связанная с ментальными способностями. Если ребенок рождается с несформированным разумом, то как же он может узнать что-либо об окружающем мире? И в этой связи – как

он получает чувственные впечатления об окружающей среде, как черпает из них знания? Отметив, что ребенок обладает некоей способностью к обучению, хотя и не располагает развитым мозгом зрелого существа с уже сформированными нервными структурами и синапсами, Монтессори сделала вывод, что маленькие дети способны познавать окружающую среду, просто существуя внутри нее. На первых порах эта поглощающая способность пока еще не основана на избирательности. Несформировавшийся мозг ребенка регистрирует все, что доступно для чувственного исследования. Способность впитывать информацию из окружающей среды так же, как губка впитывает влагу, Монтессори назвала «впитывающим разумом», и такая особенность, повторим еще раз, характерна для детей в первые шесть лет жизни. Как и «чувствительные периоды», «впитывающий разум» исчезает, уступая место новому способу обучения.

Итак, в первые шесть лет жизни (по Монтессори – первый этап развития) естественный упор делается на развитие ребенка как личности, а способствуют этому процессу «чувствительные периоды» и «впитывающий разум».

Когда дети старше шести лет начинали демонстрировать иные характеристики и ментальные способности, Монтессори не пыталась изменить их поведение. Прежде всего она старалась понять, что происходит. Она заметила, что дети в возрасте от шести до двенадцати лет начинают интересоваться другим не с эгоцентричной точки зрения малышей, но из искренней любознательности и желания по-настоящему понять мысли и поступки других людей. В этом возрасте дети сосредоточены уже не на чувственном исследовании окружающего мира – они хотят направить свои силы на общение и совместные действия. Из «чувственных исследователей» они превращаются в «исследователей социальных». Это кардинальный сдвиг в становлении личности.

Возраст от шести до двенадцати лет Монтессори назвала вторым этапом развития. Разум ребенка, обучающегося в начальной школе, начинает осмысливать свое окружение, пусть даже и на детском уровне. Ребенок уже способен отличить реальное от нереального, основываясь не на знаниях других людей, но на собственном здравом смысле и воображении. Второй этап развития не следует сравнивать с «чувствительными периодами» первого этапа; главное отличие состоит в том, что на этом этапе у ребенка появляются особые черты, которые помогают ему развиться в социальном плане. Монтессори назвала проявление социального интереса периода начальной школы

«психологическими характеристиками». К ним относятся активная заинтересованность вопросами добра и зла, справедливости и несправедливости, верности и неверности, а также правилами и ритуалами группового поведения. Ребенок обладает колоссальной энергией, его физическое здоровье значительно окрепло по сравнению с ранним периодом. Неутолимая любознательность, связанная со всем на свете, и новообретенный здравый смысл делают этот этап развития ребенка самым интенсивным. Монтессори назвала его «интеллектуальным периодом». Учитывая, что физические и ментальные силы ребенка велики и столь же велик его интерес к жизни, подогреваемый способностью усваивать абстрактные идеи, то в этот период ребенок становится приятным компаньоном для своих родителей.

Поскольку дети более не поглощены сами собой, но искренне интересуются идеями и занятиями других, поскольку они уже способны к абстрактному мышлению и активной работе воображения, образовательный подход к ним кардинально отличается от подхода на первом этапе развития. Раньше все вспомогательные материалы были рассчитаны на индивидуальное пользование. Вместе с тем, играя или работая рядом, дети свободно общались и часто спонтанно помогали младшим, которые нуждались в помощи. Другими словами, они учились уважительному отношению к членам группы. На втором же этапе развития Монтессори стремилась стимулировать новый (вернее, возникший на новом уровне) интерес ребенка к окружающим и всячески развивала умение конструктивно сотрудничать с несколькими одноклассниками в работе над конкретным проектом или целью. Свою программу начальной школы Монтессори разрабатывала именно с такой целью – поощрять коллективное сотворчество. Кроме того, в процессе обучения она использовала разнообразные вымышленные истории, которые объединяли в себе все знания. На основании такой всеобъемлющей базы дети получали более детализированные знания, работая в конкретных, наиболее интересных для себя областях. Чтобы помочь им в этих открытиях, Монтессори подбирала специальные материалы, которые вели работающих в небольших группах детей от конкретного представления (конкретного знания) к абстрактным концепциям. К этому вопросу она подошла с той же изобретательностью и практичностью, с какой создавала материалы для индивидуального пользования маленькими детьми.

Поскольку более всего Марию Монтессори интересовало

развитие человеческого духа в каждом ребенке, она не могла обойтись без музыки и художественных материалов. Такие материалы были доступны детям в любое время. Для них в классах никогда не отводилось особого места, и эти предметы никогда не преподавал «специальный» учитель. Дети должны были понять, что искусство – не вотчина избранных, но деятельность, понятная и доступная каждому. Красота и естественность, с какой ученики начальной школы Монтессори иллюстрировали каждую свою работу, доказывают разумность сочетания художественного выражения с обыденным, но необходимым трудом.

Первый и второй этапы развития, охватывающие двенадцать лет жизни, завершают годы детства. К концу второго этапа все возможности для того, чтобы полностью сформироваться, ребенок использует. И с этого времени начинается совершенно новый этап. Прежняя конструкция, по сути, дезинтегрируется, так как человек перестает осознавать себя ребенком.

Третьим этапом развития Монтессори считала возраст от двенадцати до восемнадцати лет. В этот период, особенно в первые три его года, мы сталкиваемся с парадоксом. С одной стороны, начинают проявляться новые силы и способности в форме более сложных и мощных психологических характеристик. С другой, возникает сильнейшая уязвимость, сходная с той, что присуща ребенку в первые три года жизни (это сходство подметила Монтессори). Подростки в возрасте от двенадцати до пятнадцати лет неожиданно, по необъяснимым причинам, как думают многие родители, снова становятся целиком и полностью поглощенными собой. Им кажется, что все вокруг замечают в них мельчайшие изъяны. Все, что происходит неправильно, они связывают с собственными действиями или бездействием, и здесь задача взрослых организовывать день подростков так, чтобы у них оставалось время для размышлений и самовыражения.

Как и в первые три года жизни, подростки переживают период интенсивного физического роста. Они подвержены физическим болезням и остро нуждаются в особом питании, им нужно больше спать. Изменяются и их ментальные способности.

Но, пожалуй, самое важное – то, что подростки остро нуждаются в близости и направленном только на них внимании взрослых, точно так же, как в первые три года жизни. Но на этот раз разница заключается в том, что теперь речь идет не только о родителях, поскольку подростки уже знают ценности своей семьи и знают, что могут услышать. В этом возрасте появляется потребность понять, как живут и как реализуют свои человеческие потребности другие. А для этого подросткам нужны

наставники за пределами семьи.

Есть и еще один важный момент: в этом возрасте подростки нуждаются в обществе группы сверстников, способной избавить от чувства одиночества и стать оплотом безопасности, островком полного принятия их идей.

В ходе всех этих изменений ребенок полностью исчезает, а его место постепенно занимает взрослый человек.

Финальный этап – с восемнадцати до двадцати четырех лет – сходен по стабильности и интеллектуальной экспансии со второй половиной детства, то есть с «интеллектуальным» периодом. К концу этого этапа окончательно формируется взрослый человек. Если все проходит как надо – перед нами зрелый, ответственный человек, готовый служить человечеству и исполнять свою роль в обществе. Готовый жить мудро, в ладу с самим собой.

Благодаря открытиям в области этапов развития ребенка, его *само*формирования, Монтессори смогла осознать новую цель образования. Для нее образование – это процесс, способствующий «развитию завершенного человеческого существа, ориентированного на окружающую среду [то есть осознающего свое место в естественном порядке Вселенной] и адаптированного к своему времени, месту, где он проживает, и культуре, которой он подпитывается [то есть готового решать проблемы конкретного исторического периода]». В сущности, неважно, когда рождены дети – в каменном веке или в современном технологичном мире. Вся их сознательная (и неосознанная) деятельность будет направлена на удовлетворение одних и тех же потребностей – выжить и внести вклад в жизнь человеческого сообщества своей эпохи и своего места. Единственная причина, по которой мы с вами оказались на этой Земле, заключается в нашей способности удовлетворять эти потребности, потребности человеческого духа, а именно потребность в искусстве, музыке, религии и прочих сферах самовыражения во имя любви и во имя всего человечества. Все это означает, что мы вносим определенный вклад в собственную жизнь и культуру нашей социальной группы, но главное – что мы можем изменить и то, и другое к лучшему. Человек разумный – это прежде всего вид духовный и социальный.

Таким образом, образование по Монтессори выходит за рамки родительской цели личного счастья ребенка и включает в себя определение роли ребенка в общей судьбе человечества. Монтессори считала людей движущей силой эволюции. Мы, люди, изменили лицо Земли, изменили вектор развития животных и растений, преодолели ограничения коммуникации, вышли в космос и, наконец, получили возможность проникнуть в

механизмы человеческого разума, воздействовать на них. Мария Монтессори считала, что каждый ребенок должен сыграть определенную роль в непрерывной цепи истории, в непрерывной цепи трансформации Вселенной человеком. Эту индивидуальную ответственность ребенка – каждого ребенка – она называла «космической задачей». Период развития, когда ребенок всерьез увлечен этой задачей, совпадает с обучением в начальной школе, то есть с возрастом от шести до двенадцати лет, или со вторым этапом его развития.

По мнению Монтессори, детям, находящимся на втором этапе развития, важно не только осознать свою личную роль в общей жизни человечества, но важно еще и понять, что качество их собственной жизни напрямую зависит от вклада прошлых поколений. В программу начальной школы она включила примеры неоспоримых достижений прошлых веков и настаивала на том, чтобы учителя не уставали напоминать о благодарности за то, что было сделано раньше. В начальной школе детям *особенно* нужны герои из прошлого. Дети должны понимать, что они не сами по себе, а являются частью великой человеческой цивилизации. На втором этапе, от шести до двенадцати лет, учитель воспитывает в детях не просто интерес, а уважение к прогрессу человечества, к непрерывному развитию человеческой цивилизации. Достичь этого очень и очень непросто, если работа по формированию индивидуальности не была успешно завершена на первом этапе. Поэтому сейчас мы с вами сосредоточимся на важнейшем первом этапе развития, и в частности на первых трех годах жизни ребенка.

Глава первая. Формирование маленького человека

Прежде чем перейти к практическим деталям, которые и составляют основное содержание этой книги, нам важно осветить еще два важных аспекта формирования человеческого существа. Если мы хотим помочь маленькому человеку, только что вступившему в мир, исполнить монументальную задачу самоформирования, во-первых, давайте попробуем понять, откуда берется энергия для этой цели и – что очень важно – для позитивного отношения к жизни в целом. Как мы можем стимулировать энтузиазм, направленный на взаимодействие с окружающей средой? Как мы, родители, подавляем такое устремление? И во-вторых, если мы готовы признать, что при рождении младенец пока еще не является сформировавшимся существом, то нам надо выделить то, что необходимо для его формирования. Чтобы определиться с этими вопросами, нам нужно понять различие между человеком как таковым, то есть человеком разумным, и прочими видами живых существ.

Мы уже сказали, и не раз, что младенец – существо несформировавшееся. Задача взрослых – помочь своим детям выполнить сложнейшую задачу превращения в *настоящих* людей. Если наши дети справятся с ней, они вступят во взрослую жизнь полностью сформировавшимися людьми, то есть смогут реализовать потенциал, заложенный в них с рождения. Сложность этой задачи, собственно, и отделяет человека от всех остальных видов.

Да, детеныши животных тоже рождаются незрелыми, неприспособленными к жизни, однако задача, которая стоит перед ними (связанная с адаптацией к окружающей среде), практически полностью запрограммирована в их генах, и по пути развития, пусть узкому и ограниченному, если сравнивать с человеком, их ведут инстинкты. Детенышам животных, получившим простейший уход, предусмотренный природой для конкретного вида, нужно всего лишь время, чтобы подрасти и превратиться во взрослых особей. Но животным приходится платить за такую предопределенность своего существования. Их гибкость в плане приспосабливаемости к окружающей среде, если подумать, ограничена. Например, жеребенку и теленку природой предназначено есть только траву и злаки. А вот детеныши тигра и льва будут питаться млекопитающими, на траве они не то что долго – вообще не протянут. Природа раз и навсегда определила

для них и способы решения прочих проблем существования: мех согревает, рога и острые зубы – защищают, быстрые ноги спасают от опасности, и так далее.

А вот человеческий детеныш рождается без какого бы то ни было строго определенного инстинктивного поведения, способного удовлетворить фундаментальные потребности выживания. Его возможности не ограничены. Еще раз: заранее определенных инстинктов, которые ограничивали бы наши возможности поиска удовлетворения базовых потребностей в пище, крове, одежде, передвижении и защите, попросту не существует. Нам даны не конкретные инструкции в виде инстинктов, а склонности к определенным действиям. Хотя мы рождаемся голыми и беззащитными, пока еще неспособными инстинктивно определить, чем безопасно питаться (допускаем, что кому-то это утверждение, возможно, покажется спорным), склонности к определенным действиям с большой вероятностью позволяют нам выжить.

Наши поведенческие приоритеты сформировались в процессе развития самых разных цивилизаций – от доисторического человека, кроманьонца, до человека современной эпохи телекоммуникаций. Мария Монтессори, итальянский врач и педагог, дает нам описание этих приоритетов, чтобы было легче понять, как дети реагируют на среду, в которой родились. В то же время она напоминает, что подобное описание нельзя считать незыблемым, определенным раз и навсегда. У каждого из нас есть собственный подобный список, и этот список будет постоянно расширяться. Тем не менее идеи Монтессори могут послужить нам полезной отправной точкой.

Чтобы вам, родителям, было легче разобраться в поведенческих приоритетах (склонностях), мы разбили их на четыре группы.

Первая группа отвечает на вопрос, что нас окружает. Сюда входят исследование, ориентация и порядок.

Человек всегда стремился исследовать окружающую среду, открывать для себя новые возможности. Но когда мы делаем это, нам нужно иметь возможность время от времени возвращаться к отправной точке. Отсюда возникает потребность в ориентации и порядке. Нам нужны ментальная карта нашего окружения и внутреннее ощущение, что мы двигаемся в верном направлении, в верной последовательности и что нам хватит времени преодолеть то или иное расстояние. Получив возможность самовыражения посредством языка и организации мыслей, мы получаем возможность обустроить порядок в собственной жизни. Когда

склонность к ориентации и порядку разрушается – например, при изменении эмоциональной или географической среды, – мы испытываем дезориентацию и стресс. Точно так же, если мы не имеем возможности исследовать окружающий мир физически или интеллектуально, нам становится скучно, а кто-то даже впадает в депрессию.

Вторая группа помогает нам справляться с результатами наших исследований: что я могу сделать с тем, что меня окружает?

Склонность к абстрактному мышлению и воображение, свойственное человеку, позволяют нам создавать нечто новое из того, что мы обнаруживаем и видим вокруг себя. Все, что мы имеем в современной удобной и комфортной жизни, наше представление о благородстве, смелости и любви – все это проистекает из врожденной склонности человека представлять то, чего пока еще нет на самом деле. Так, первобытные люди, наблюдая за тем, как животные роют для себя норы когтями и защищаются с помощью рогов, изобрели полезные для себя орудия труда и средства защиты. На протяжении веков подрастающему поколению рассказывали о человеческой смелости и готовности к самопожертвованию. И молодежь мечтала о героических подвигах и великих достижениях, которые, возможно, станут вкладом в жизнь человечества.

Третья, самая большая, группа связана с важнейшим переходом от мечты к реальности: как я могу воплотить свои абстрактные идеи в жизнь?

Чтобы совершить этот скачок, нам, людям, даны пять основных видов поведения:

- умение манипулировать,
- точность,
- контроль ошибок,
- повторение,
- стремление к совершенству.

Чтобы одежда сидела как влитая, чтобы дом защищал от непогоды, чтобы лодка плыла, а космический шаттл благополучно взлетел и благополучно вернулся на Землю, необходимы все эти разновидности поведения. Коммунизм и фашизм попытались обойтись без каких-то деталей, и результаты оказались плачевными. Мы вовсе не хотели влезать в сферу идеологии, но не можем удержаться от ремарки: даже развитые демократии с их идеалами свободы и справедливости не могут обойтись без полного спектра поведенческих видов, и более того

– все перечисленные выше виды должны постоянно проходить переоценку.

И наконец, последняя, четвертая группа состоит из единственного пункта, однако его по праву можно назвать ключевым для всех остальных. Это – духовный дар, способность бескорыстно и свободно дарить себя другим людям.

Если следовать этому пункту, человек получает возможность ответить на важный для него вопрос: как я могу рассказать другим о том, что я сделал? Если упростить, можно назвать это коммуникацией. Без коммуникации каждому новому поколению пришлось бы заново открывать для себя все знания и всю мудрость прошлого. Коммуникация дает нам возможность твердо стоять на плечах гигантов и с каждым десятилетием продвигаться вперед, к новым высотам во всех сферах нашей жизни.

Нам повезло. Поскольку мы живем в новом глобальном мире сверхскоростных и всеобъемлющих коммуникаций, мысли и достижения людей, когда б они ни жили – в прошлом или в настоящем, – доступны нам в такой степени, о какой прежде никто и мечтать не мог. Наши возможности, как кажется, безграничны. Однако и проблемы столь же велики. Как сохранить спокойствие в окружении постоянного информационного шума? Как найти время для того, что нам, людям, важнее всего, – для любви, для близости, для понимания и уважения? Для себя, наконец?

Все эти поведенческие склонности – умение манипулировать, точность, контроль ошибок, повторение, стремление к совершенству (добавим сюда стремление исследовать неизведанное, способность ориентироваться в меняющемся русле жизни, желание соблюдать установившийся порядок, воображение, порождающее абстракции, и, конечно, мастерство коммуникации) – проявляются в течение всей жизни. Однако с возрастом все эти склонности проявляются по-разному. Семимесячный ребенок исследует мир совсем не так, как семилетний, а семнадцатилетний подросток, понятно, иначе, чем семидесятилетний пенсионер. Но сам посыл к исследованию свойствен и тем, и другим, и третьим – всем. Пусть это прозвучит как тавтология, но мы все равно напишем: **человеку свойственна тяга к исследованию окружающего мира с рождения и до самой смерти**. И поскольку поведенческие тенденции проявляются в течение всей жизни, поскольку они универсальны для человеческого опыта, то каждый из нас замечает их в себе. Достаточно лишь присмотреться к своей повседневной жизни.

Младенцы, как и взрослые, используют этапы своего развития для самоформирования. На первом этапе развития они используют свой впитывающий разум (давайте откажемся от кавычек) для знакомства с окружающей средой, а «чувствительные периоды» – для того чтобы запустить то, что заложено природой, например, сделать первые самостоятельные шаги или сказать первые в своей жизни слова. В более поздние периоды реакция человека основывается на конкретных психологических характеристиках, которые помогают ему развивать особые способности.

Именно эти поведенческие тенденции, которые проявляются с рождения и способствуют созданию постоянной связи с окружающей средой, позволяют ребенку со временем превратиться в полноценного взрослого. Они обеспечивают человека энтузиазмом и энергией, необходимыми для поддержания эффективных и постоянных отношений с окружающей средой в течение всей жизни. Когда эти тенденции в полной мере проявляются в повседневной жизни, вне зависимости от возраста, человек ощущает радость, ощущает, что его жизнь наполнена. И напротив, когда поведенческие тенденции отсутствуют или слабеют, человек испытывает вялость, подавленность.

Наша реакция на жизнь самым прямым образом связана с тем, как среда поощряет и поддерживает наши устремления в повседневной жизни. Детям нужна не просто возможность реагировать на среду – им нужны поощрение и поддержка. Устремления ребенка должны находить самую активную поддержку, и мы еще поговорим об этом.

Возможно, по прочтении этой книги кому-то покажется, что наши предложения идут вразрез с общепринятыми. Например, современные психологи говорят о необходимости «адаптирования» ребенка к окружающей среде. Проблема заключается в том, что этот термин очень расплывчат. Родители, преисполненные самых добрых намерений, часто перегибают палку в этом отношении и не помогают ребенку, а причиняют ему вред. Как вы увидите из последующих глав, достаточно простого, но хорошо продуманного плана, рассчитанного на потребности ребенка конкретного возраста, – в этом случае проблема адаптации будет исчерпана.

Мы не должны забывать, что главная задача, которая стоит перед каждым человеком, неважно сколько ему лет, – это задача развития, которое не должно останавливаться ни на минуту. Наше окружение должно отражать потребности в исследовании мира. А также потребности в порядке, точности, умении

манипулировать, контроле ошибок, повторении, стремлении к совершенству и коммуникации. Все эти поведенческие тенденции четко просматриваются, к примеру, в искусстве и других формах духовного выражения, которым в наших домах и в ареале нашего пребывания должно быть отведено достойное место.

Задача развития комфортной *домашней* среды в прошлые годы почти целиком лежала на плечах женщин. Кто бы ни исполнял эту роль сегодня, домашняя среда по-прежнему остается жизненно важной для судьбы человека. Сегодня некоторые из нас получают возможность наслаждаться абсолютной роскошью и свободой – наслаждаться вне дома. Но так или иначе, дом – это начало всех начал, и хотя создание домашней среды, стимулирующей развитие гармоничного человеческого духа, перешло в разряд сложных задач, эту задачу нужно решать всеми доступными нам средствами.

А теперь вернемся к ребенку, который рождается «неполноценным» существом. Подобная «неполноценность» свойственна при рождении и другим млекопитающим. Детеныши в разной степени нуждаются в заботе взрослых в течение определенного времени, прежде чем станут самодостаточными взрослыми особями. Однако ни одно животное не нуждается в помощи взрослых почти четверть века – именно такой временной отрезок Мария Монтессори считала необходимым для формирования полноценного взрослого человека. Современные научные данные подтверждают правоту ее выводов. Ученые доказали, что основополагающие нервные структуры фронтальных долей человеческого мозга окончательно формируются лишь к двадцати четырем годам, а у кого-то и позже. Именно фронтальные доли определяют основные механизмы обучения и приобретения знаний. Здесь живет мудрость.

Чего же должен достичь ребенок, чтобы стать полноценным человеком? Развитие мозга через чувственное сознание и взаимодействие с окружающей средой – это начало жизненного пути. И развитие это сугубо индивидуально. В мире не существует двух одинаковых мозгов. В этом отношении все мы – уникумы. Мозг каждого человеческого существа настолько различен, что остается только удивляться: как мы вообще можем понимать друг друга, как мы можем общаться? Но мы это делаем – несмотря на то, что статистика против нас[4].

Внешним проявлением развития мозга является самоформирование ребенка: демонстрация растущей независимости, координация движений, речь и развитая воля. Чтобы стать полноценным человеком, ребенок должен

развиваться во всех этих сферах – с первых дней жизни.

Детенышам животных независимость жизненно необходима, чем раньше она приобретается, тем лучше, – это вопрос физического выживания. Для человеческого детеныша независимость, то есть способность делать что-то самостоятельно, важна как психологический компонент – это путь к уверенности в себе. Младенец рождается как существо, за которым нужно ухаживать, которому нужно служить. Но постепенно ребенок учится выполнять основные действия самостоятельно, а затем и служить другим. Для того чтобы ребенок в процессе обретения независимости обретал уверенность в себе, взрослые должны подготовить ему среду, в которой он мог бы столкнуться с достаточным количеством адекватных проблем. Даже взрослые теряют уверенность, когда сталкиваются с ситуациями, в которых у них нет никаких шансов на успех. А что же дети? Мы постоянно ставим детей в такое положение – положение неуспеха, не продумывая сценарии повседневной жизни и не ища наилучших способов, с помощью которых дети определенного возраста могли бы самостоятельно решить проблему.

Все, о чем мы будем рассказывать в последующих главах, поможет ребенку обрести независимость действий и способность помогать тем, кто слабее в силу возраста или развития. Монтессори не раз подчеркивала, что среда, способствующая независимой жизнедеятельности ребенка, должна создаваться и в школе, и дома. Это благоприятствует не только общему развитию, но и интеллектуальной независимости тоже. Самостоятельность учеников хороших школ Монтессори всегда бросается в глаза. Об этом постоянно говорят педагоги и психологи.

Значение независимости ребенка заключается в том, что она помогает формированию идентичности. В системе Монтессори оценка самого себя – это функция реалистичных достижений посредством независимых действий. Взрослые не могут наделить ребенка уверенностью в себе и повысить его самооценку путем одних лишь похвал и оценок. Уверенность приходит в результате собственных усилий ребенка. Сначала младенец исследует предмет (например, морковь) с помощью зрения, осязания и обоняния. Если среда подготовлена правильно, то к пятнадцати месяцам ребенок уже может вымыть морковь с помощью специальной маленькой щеточки. К восемнадцати месяцам он уже может почистить морковь специальным ножом и выложить на блюдо. И может даже нарезать ее, используя маленький ножичек с не слишком острым лезвием, а потом подать ее на стол к семейному ужину. К пяти годам ребенку вполне по силам самостоятельно собрать ланч-бокс с минимальной помощью со

стороны взрослых. Такие независимые достижения вселяют в ребенка уверенность в себе.

Предупреждение: взрослые всегда должны присутствовать и внимательно следить за ребенком, когда он пользуется небезопасными для него предметами.

Независимость необходима не для того, чтобы жизнь взрослых стала проще. На самом деле (по крайней мере, поначалу) помощь ребенку в обретении независимости требует от взрослых значительных усилий и подготовительной работы. Монтессори настоятельно советует не бояться этой трудной работы, чтобы дети поскорее обрели независимость и не дожидались, что кто-то сделает за них то, что им нужно. Дело не в том, чтобы помочь взрослым, облегчить их жизнь. Главное – помочь детям стать независимыми в повседневной жизни. Мы помогаем не себе, а детям.

Координация движений у младенцев развивается медленно – и это один из самых отчетливых сигналов о том, что при рождении дети, по сути, находятся еще в состоянии эмбрионов. Для животного мира – случай уникальный. Взять, к примеру, жеребенка – он встает на ножки сразу после рождения, поначалу шатко, но уже через несколько часов он бежит рядом с кобылой. Несомненно, в природе это связано с приоритетом безопасности, и первые движения жеребенка – всего лишь проявление инстинкта. Младенцу же необходимо развить целенаправленные движения, управляемые разумом. Развитие подвижности у человека зависит от ментального формирования, которое проистекает во времени и в прямом взаимодействии с окружающей средой.

Человек исполняет уникальную роль. Он – агент перемен во Вселенной, поэтому он должен сначала думать и лишь потом – действовать. Если мы хотим помочь развитию скоординированных движений, то прежде всего должны решить задачу ответственности за те или иные действия. Это означает, что мы должны подготовить для младенца безопасную окружающую среду, стимулирующую его целенаправленные действия (которые могут иметь различные последствия). Более подробно мы поговорим об этом в последующих главах. А пока что просто скажем, что укоренившаяся практика запирания маленьких детей в кроватках, манежах, на специальных сиденьях, качелях и т. п. ограничивает первый опыт самостоятельных движений и исследования среды. Более того, сегодня педиатры советуют укладывать детей спать на спину – из соображений физической безопасности. Некоторые родители не сразу переворачивают детей на живот, когда те проснутся. Из-за этого у

младенцев не укрепляются мышцы, не развивается достаточная сила рук для того, чтобы со временем встать на колени, ползать, а затем и ходить. Такая задержка развития координации движений может иметь последствия для будущего развития ребенка – последствия, которых мы пока не осознаем полностью.

Наша цель – помочь младенцу в нужное время пройти все этапы развития движений: от самостоятельного переворачивания к ползанию и дальше – к ходьбе, от использования одной руки для хватания и освобождения – к совместному использованию обеих рук и оттачиванию «щипковой» хватки указательным и большим пальцами. Совершенствование этих движений ведет к остальным великим достижениям, связанным с реакцией на окружающую среду. Никто, кроме человека, не обладает таким диапазоном движений: от грации балерины и точности профессионального спортсмена до сложнейших движений хирурга в операционной, ученого в лаборатории и астронавта на космическом корабле. Все эти продуктивные движения управляются интеллектом. Именно этот союз скоординированных движений и человеческого интеллекта мы и должны построить, и процесс этот начинается с первого дня жизни ребенка.

Главная задача языка – общение. Да, животные тоже способны общаться друг с другом, и такое общение часто начинается с рождения. Пола прекрасно помнит, как холодной весенней ночью много лет назад услышала тихое ржание кобылы, обращенное к жеребенку сразу после его появления на свет. Этот звук был таким успокаивающим и поддерживающим, что малыш довольно быстро поднялся на шаткие ножки, и через несколько минут кобыла уже вылизывала его. Больше всего Полу удивило то, что кобыла сразу же узнала своего жеребенка, словно всю жизнь ждала именно его. Может быть, на инстинктивном уровне они общались еще до появления малыша на свет? Но каким бы ни было общение кобылы и жеребенка, оно кардинально отличается от человеческого языка с его уникальной способностью отражать абстрактные идеи. Наш язык, письменный и устный, это способ донесения наших идей до окружающих. Язык позволяет нам узнать других и стать понятным им с помощью абстракций.

В английском языке, имея в виду младенца, используют слово *infant,* от латинского *infans* – не способный к речи. Хотя младенцы действительно неспособны к речи при рождении, в их генетической структуре заложена эта способность. У младенцев есть мозг, способный с самого рождения распознавать базовые звуковые сочетания всех языков человечества. И это является убедительным доказательством биологической основы потенциала овладения речью.

Из трех первых сфер самоформирования младенца: независимость, координация движений, речь – именно речь является ключом к интеллекту. Интеллект зависит от речи. Мы мыслим словами и символическими представлениями. Речь позволяет нам думать, позволяет поиграть со своей мыслью и создать из нее что-то новое. Мы можем воплощать свои мысли в жизнь. Даже маленькие дети, пока еще плохо овладевшие речью, способны выполнять простые команды: «Принеси мне красный мяч», «Возьми ложку». Мы учим маленьких детей говорить, потому что речь – это не просто средство коммуникации, прежде всего это инструмент, необходимый для развития разума. В определенном смысле можно сказать, что речь – это мы.

Абстракции, которые мы создаем с помощью языка, дают нам возможность поднять свои действия на более высокий уровень, придают смысл существованию, которое без слов было бы чисто физическим. Сексуальное поведение у животных – простая физическая реакция, а у людей благодаря речи она поднимается до уровня глубокого выражения любви между людьми. Благодаря речи возникли концепции добра и зла, возникли определения добродетелей, к которым надо стремиться. Искусство и религия – исключительно человеческие средства самовыражения – возможны только благодаря речевым абстракциям. В сущности, им мы обязаны всеми качествами, которые в нашем представлении связаны с духовностью: созерцание, утешение, сочувствие, умение ценить красоту – красоту литературы, поэзии, музыки, живописи или природы.

Процесс самоформирования ребенка включает в себя развитие воли. Без дисциплинированной воли человека нельзя назвать настоящим человеком. Именно наша способность сознательно, а не инстинктивно выбирать модель поведения отличает нас от животных. Белки прячут орехи на зиму, носорог использует свой рог для защиты и нападения, бобер подгрызает деревья, чтобы построить хатку. Но все эти действия не являются результатом сознательного решения. Это – результат инстинкта, управляющего адаптивным поведением. В этом-то и состоит отличие – мы сами выбираем, как адаптироваться к среде, а животные лишены права выбора.

Поскольку мы сами выбираем собственное поведение, то наша основная задача – научиться управлять самим собой. Первые три года жизни ребенок овладевает сознательным контролем воли. К сожалению, термин «воля» в отношении детей часто используется неправильно. В некоторых книгах детей, которые не могут или не хотят сотрудничать с взрослыми членами семьи, называют «обладающими сильной волей». В

действительности же у таких детей попросту нет развитой воли, а есть упрямство. Следуя системе Монтессори, мы сосредоточиваемся на развитии позитивной силы, которая позволяет ребенку учиться в рамках привычной для него окружающей среды и общества и вносить свой вклад в их развитие. Осознанное развитие – вот что такое воля в понимании Монтессори. Но как в детях развивается эта жизненно важная способность?

В первые недели жизни ребенок старается сосредоточиться на самостоятельно выбранном аспекте окружающей среды. С течением времени удержание внимания и повторение каких-то действий способствуют возникновению в младенческом мозге нервных структур, которые обеспечивают приобретение знаний. Усилия по концентрации и контролю внимания – это и есть то, что необходимо для любого обучения. Все человеческие изобретения, равно как и способность человека менять мир, проистекают из умения сосредоточивать внимание на конкретных, выбранных самостоятельно деталях окружающей среды. Наша способность к концентрации – вот источник человеческого прогресса. И лучшее доказательство этому – то, что мы учимся всю жизнь. За время существования человеческого вида мы постоянно решаем проблемы – первобытные люди открыли для себя огонь и научились использовать его в своих целях, сегодня мы изучаем биотехнологию и ищем способы использовать эти знания для блага человечества.

Со временем у ребенка начинает развиваться способность сдерживать свои действия. К восемнадцати месяцам он уже готов к самосознанию. Но лишь в три года ребенок начинает понимать, что его мысли отличаются от мыслей других людей. В период с восемнадцати месяцев до трех лет ребенок из существа, которое требует то, что он хочет, и тогда, когда хочет, превращается в ребенка, способного прислушиваться к просьбам взрослых и выполнять их.

Самостоятельно осознанное послушание – это первый шаг по адаптации к цивилизованному поведению и ответственной жизни в обществе других людей. Мы тщательно наблюдаем за тем, как ребенок, не обладающий волей, эту волю в себе развивает. При правильном воспитании ребенок понимает, что может концентрировать свои силы, сдерживать свои поступки и управлять своими импульсами. Такая трансформация должна произойти обязательно. Мы рождаемся, не обладая ни независимостью, ни координацией движений, ни речью. Не обладаем мы и дисциплинированной волей – у нас есть только потенциал для ее развития. Детям необходимы очень конкретные

средства, которые помогут им к концу третьего года жизни выработать в себе сознательную волю.

Теперь вам ясна цель начального периода жизни ребенка. В этот период ребенок развивает свою независимость, развивает координацию движений, язык и волю, соответствующие окружающей среде в конкретный исторический период. Приспосабливаемость к обстоятельствам и обычаям среды у ребенка практически безгранична. Ребенок – это духовное существо, которое задается вопросами: почему я здесь? в чем моя задача и в чем моя ответственность? И взрослые должны распознавать эти поиски смысла жизни – только так они смогут помочь своим детям стать полноценными взрослыми людьми.

Задача взрослых – подготовить для ребенка окружающую среду, направить его взаимодействие с этой средой и дать ему свободу, наделив ответственностью. Если они сделают всё правильно и с любовью, то помогут своему ребенку к двадцати четырем годам стать взрослым человеком, готовым всю жизнь учиться, нести ответственность за других людей, служить им и со временем самому стать родителем.

Образовательная формула Монтессори очень проста. Она состоит из трех элементов: подготовленный взрослый, подготовленная среда и свобода, наделенная ответственностью.

Глава вторая. Добро пожаловать в мир, малыш!

На протяжении девяти месяцев среду, окружающую нерожденного ребенка, за нас обеспечивает природа. Мы никак не влияем на подготовку этой среды – только заботой о здоровье и благополучии матери. Но как только ребенок выходит из материнской утробы, мы сталкиваемся с задачей подготовки новой среды. И тут мы получаем возможность сознательно подготовиться к удовлетворению потребности младенца в самоформировании. Поскольку основными характеристиками, необходимыми для этого процесса, являются удержание внимания и воля, мы должны как можно быстрее сосредоточиться на их развитии. Первые недели жизни – это период важнейшего и стремительного развития. Мы не можем упускать это драгоценное время. Наша задача – обеспечить возможности для концентрации не просто в первые недели – в первые же дни жизни ребенка.

Представим себе спальню новорожденного. Что мы ожидаем увидеть в этой комнате? Кроватку, пеленальный столик, возможно, кресло-качалку для взрослого. То есть мы уже говорим: «Это место, где младенец не бодрствует». Как только ребенок просыпается, ему нужно находиться в таких местах квартиры или дома, где кипит жизнь. У детей практически нет возможности бодрствовать в собственной комнате или сосредоточить на чем-то свое внимание. А давайте обсудим, как сформировать среду, в которой младенец сможет проводить время в одиночестве, занятый собственными мыслями и делами – порой даже несколько часов.

Среда, способствующая сосредоточенности, заставит младенца оттачивать свои навыки. И нам нужно найти верный баланс между его проблемами и поддержкой со стороны. Сделать это можно, только поняв путь развития ребенка и пройдя по нему.

На первый взгляд комната для младенца, по Монтессори, кажется скромной и простой – особенно когда мы сравниваем ее с яркими детскими, которые встречаются повсеместно. Но в скромной детской есть атмосфера покоя – а это как раз то, чего не хватает в переполненных игрушками детских. Скромная детская не просто успокаивает – она прекрасна в своей простоте.

Недавно мы побывали в семье, где ожидают первого ребенка. Будущие родители только что закончили наши родительские курсы. Они приглашают нас в комнату малыша. Стены выкрашены в небесно-голубой цвет. На стенах нет никаких

украшений, кроме пейзажной фотографии в рамке. Фотография висит рядом с креслом-качалкой – ребенок будет видеть ее, когда мама положит его на плечо и похлопает по спинке, чтобы помочь отрыгнуть после кормления. Большое окно обеспечивает естественное освещение. Потолок светлый, теплого оттенка. В углу комнаты лежит большой футон (напольный матрас) размером с двуспальную кровать. Жесткие кремовые подушки отгораживают его от стен. Футон застелен чистой, гладкой простыней. На нем стоит «корзинка Моисея» (такую переносную корзину продают в детских магазинах, можно также заказать ее через Интернет) – в ней ребенок проведет свои первые ночи. На одной стене возле футона висит зеркало, мы также видим крюк для подвешивания мобилей – подвижных фигурок. На низкой деревянной полке стоит небольшая корзинка и лежит маленькая серебряная погремушка. Поскольку сейчас зима, в комнате есть специальный обогреватель, безопасный для маленьких детей. Обогреватель поддерживает желательную температуру. Деревянный пол за пределами футона покрыт яркими ковриками-половичками.

Та зона, где находится кресло-качалка, предназначена для ухода за ребенком. Здесь – подставка для ног и небольшой столик, на котором лежат салфетки, стоят небольшие часы и стакан с водой для матери. Другая зона предназначается для переодевания ребенка. Небольшой деревянный комод высотой примерно метр служит также пеленальным столиком. Для столика родители запасли дюжину специальных белых прорезиненных фланелевых покрывал – мать нашла их в магазине тканей и обрезала так, чтобы ими было удобно покрывать поверхность. Рядом с комодом – простая корзинка для использованных подгузников. Крышка корзинки открывается и закрывается с помощью педали. Вторая небольшая корзина предназначена для салфеток и испачканных покрывал.

В комоде аккуратно сложены маленькие хлопковые салфетки, стоит миска, где можно замачивать эти салфетки в теплой воде, лежит стопка тканевых подгузников и масса средств для ухода за новорожденным (оливковое масло, вазелин, не содержащий нефти, присыпка без талька). В трех ящичках справа сложена одежда, а слева, в ящике побольше, стоит корзинка для грязного детского белья в стирку. На стене над комодом висит прямоугольный тканевый держатель с кармашками. В кармашках разместились разные полезные предметы: термометр, ватные шарики, ножницы для ногтей, щетка для волос и т. п.

В комнате минимум мебели, но при этом предусмотрены четыре зоны, необходимые ребенку:

• зона для сна,
• зона для переодевания,
• зона для кормления и ухода,
• зона для деятельности.

Почти все, что находится в детской, отличается малой высотой. Каждый предмет можно будет приспособить под изменившиеся потребности ребенка. Полка достаточно прочная и надежно закрепленная – ребенок сможет опереться на нее, когда будет учиться ходить. Кроме того, там можно сложить его игрушки. В комод ребенок сможет убирать свою одежду, когда подрастет и начнет одеваться самостоятельно.

Разумно организованная среда предоставляет ребенку пространство и для того, чтобы полежать, и для активной деятельности. Даже новорожденный ребенок в такой среде сможет переворачиваться и перемещаться на небольшие расстояния. Когда ребенок лежит на спине, он может сосредоточиваться над подвешенным над местом его сна мобилем и следить за медленным движением симпатичных фигурок. Когда ребенок лежит на животе, он может поднимать голову и смотреть на свое отражение в зеркале, специально для этой цели повешенном над футоном. Стараясь поднимать головку, ребенок будет тренировать мышцы, держать голову все дольше и дольше. Очень скоро он сможет охватить взором всю комнату. Лежа на животе, малыш будет работать ногами и развивать мышцы рук, постоянно отталкиваясь от матраса. И в один прекрасный день он подтянет колени и поползет по комнате за чем-то, что покажется ему привлекательным.

Позанимавшись на родительских курсах, наши родители не забудут дать своему малышу погремушку, а затем другую. Погремушки научат ребенка хвататься за предметы, а кроме того, станут материалом для исследований и открытий. Когда малышу исполнится три месяца, мобиль опустят, чтобы он мог до него дотянуться и ухватиться. Он будет пытаться снова и снова – и в конце концов ухватится за заветную цель. Со временем хватка станет более крепкой. Ребенок начнет удерживать предметы и тянуть их в рот для изучения. Когда он подрастет и научится сидеть, родители дадут ему деревянную коробку с отверстием для мячика (мячик должен быть достаточно большим, чтобы малыш его не проглотил). Это научит ребенка не просто помещать мячик в коробку через отверстие, но и позволит развить интеллект путем удержания внимания.

Для развития интеллекта младенцу нужны задачи требуемого уровня сложности – не слишком простые, но и не слишком сложные. Известный американский психолог 1950-х годов

Дж. Маквикер Хант назвал эту ситуацию «проблемой совпадения». Он высоко ценил Монтессори, которая сумела найти уникальное решение этой дилеммы. Сосредоточенность, которая развивается в ребенке благодаря «совпадению» с окружающей средой, Монтессори сделала краеугольным камнем своей образовательной теории. В среде Монтессори дети, вне зависимости от возраста, сосредоточиваются глубоко и интенсивно, поскольку каждый материал обеспечивает повышение уровня сложности – таким образом, ребенок всегда находит задачу, соответствующую его потребностям.

Когда те, кто приходит в школы Монтессори, видят, как увлеченно дети взаимодействуют со средой, они начинали испытывать нечто вроде благоговения, и школы Монтессори приобретают в их глазах некую духовность. В самом деле, способность человека замереть, сосредоточив внимание на окружающей среде, является самым духовным его качеством. Мы вошли в этот мир, как некий новый вид. Мы сотворены из праха, как все остальные, но сумели превратить этот прах в иное существо – и каждый из нас неповторим. Человека делают не гены и не ДНК. Наша судьба – всю жизнь строить собственную личность через обучение и опыт. Если вы сомневаетесь в этом, посетите класс Монтессори для детей в возрасте от восемнадцати месяцев до трех лет и посмотрите, как сосредоточены и поглощены дети окружающей средой. Они изо всех сил работают над собой, чтобы превратиться в полноценных людей, способных к независимости, координации своих движений и действий, речи и обладающих волей.

Создавая среду, способствующую концентрации, очень важно помнить, что если ребенок, кроме своего занятия, заметит что-то еще, концентрация будет нарушена. Аплодируя, хваля, целуя или еще как-то поощряя ребенка, взрослый отвлекает его внимание на себя. И хотя он действует из самых лучших побуждений, он нарушает сосредоточенность ребенка. Избыток подобных действий переключает внимание ребенка, а в таком состоянии очень трудно сосредоточиться на выполняемой задаче – причем в любом возрасте. Чтобы понять это, достаточно вспомнить те проблемы, с которыми часто сталкиваются спортсмены или ораторы. Стоит сосредоточиться на зрителях или слушателях, и легкость исчезает. Когда ребенок глубоко и конструктивно сосредоточен на каком-то деле, очень важно не отвлекать его внимания. Пусть он занимается своим делом, а вы занимайтесь своим.

Таким образом, мы с вами пришли к тому, что ребенку необходима среда, которая обеспечивала бы ему достаточный

уровень сложности и поддержки. В такой среде ребенок сможет заниматься чем-либо самостоятельно, не привлекая к своей деятельности взрослого. Создавая среду детской, вы должны сначала выделить место для сна, поскольку это место будет определять, чем ребенок сможет заняться, проснувшись. Кроватка, в которой обычно спит малыш, – не самое вдохновляющее для него место. А чем же можно ее заменить? Лучше всего, чтобы с того места, где он спит, ребенок мог видеть всю комнату, поэтому низкий матрас, как в примере выше, подходит идеально. Зеркало на стене рядом с ним – вот еще один способ осматривать комнату. Мобиль, подвешенный примерно в четверти метра над ребенком, заинтересует его в первые месяцы жизни. Не забывайте только менять подвесные предметы по мере того, как ребенок начнет к ним привыкать.

Возможность перемещения по всей комнате открывает для ребенка новый, интересный мир. Вдумчиво подобранные материалы, способствующие постепенному развитию ребенка и постоянно доступные для него, гарантируют заинтересованность в любой момент времени. И, наконец, мы должны позволять ребенку спокойно проводить время в своей комнате, не отвлекая его без нужды. Мария Монтессори создала именно такую детскую комнату, элегантную в своей простоте, недорогую и с легкостью трансформирующуюся с учетом развития потребностей младенца.

Мы вкратце описали, как реальная супружеская пара использовала эти принципы в собственном доме. Давайте же теперь повторим основные принципы четырех основных зон – зоны сна, зоны переодевания, зоны кормления и зоны деятельности. И тогда вы решите, как наилучшим образом использовать их для собственного ребенка.

Постель ребенка должна быть большой и располагаться на полу. Лучше всего использовать двуспальный матрас высотой сантиметров десять[5]. Даже самый маленький ребенок, получив возможность неограниченного движения, очень скоро попытается преодолеть расстояние, отталкиваясь и подтягиваясь. Добравшись до края матраса, он обычно инстинктивно откатывается назад. Однако, поскольку высота матраса составляет всего десять сантиметров, нет ничего страшного в том, если он с него свалится. Рекомендуем скатать несколько полотенец или шерстяных одеял и положить их у краев матраса, чтобы ребенку было легче скатываться на пол.

Для сна используйте только простыню. Накрыть ребенка можно небольшим одеялом, как в кроватке или коляске. Поверх простыни положите пеленку, чтобы простыню не приходилось слишком часто менять и стирать. Заправлять одеяло в

пододеяльник не нужно.

Постель должна располагаться в углу комнаты, чтобы открытыми оставались только две стороны – это ограничивает возможность оказаться на полу. Вдоль стены положите скатанное одеяло или плотные подушки, как это сделали наши ученики. Еще одна наша ученица рассказывала, что, когда ее ребенку было от четырех до шести месяцев и он очень активно двигался, она стелила возле матраса, на котором он спал, мягкий ковер. Падая на пол, ребенок не ударялся, хотя и ощущал перемещение на пол. Так он усвоил границы своей постели естественным и безопасным способом.

Кроватки, которые сегодня широко используются, по задумке должны были обеспечивать безопасность детей. Предполагалось, что они исключают возможность падения и ограждают от всякого рода бытовых опасностей. Но на самом деле современные кроватки опасны. Дети, которые уже научились стоять, пытаются перебраться через бортики и, разумеется, падают – чаще всего головой вниз. В такой ситуации случаются очень серьезные травмы позвоночника или сотрясение мозга. Кроме того, подросшим детям трудно дается переход к нормальной постели. Они привыкают спать в кроватке и начинают сопротивляться переменам, особенно если перемены эти совпадают с необходимостью уступить кроватку младшему брату или сестре. У малыша нет опыта сна вне замкнутого пространства, и падения на пол становятся для него серьезной проблемой. Когда же ребенок начинает жизнь на невысоком матрасе-футоне, переход можно осуществить постепенно, от трех до пяти лет, увеличивая высоту матраса, а затем и ножек кровати раз в три-четыре месяца. После пяти лет ребенок может спать на нормальной взрослой кровати.

Поскольку ребенок спит на полу, **комнату следует организовать с учетом требований безопасности**. Сделать это нужно с самого начала, а лучше всего еще до рождения малыша, чтобы впоследствии не потребовалось серьезных изменений. Дверь должна надежно закрываться. Следует подумать и о безопасности на лестнице, если у вас свой дом. Такая мера поможет родителям спать спокойно – они будут уверены, что ребенок не выберется из комнаты самостоятельно. Позволим себе реплику: ваш малыш будет спать на матрасе, и вы тем самым предоставляете ему свободу; от вас в этом случае требуется одно – обеспечить ему безопасность. А вот если бы он спал в кроватке, вы бы его свободу ограничили, и вовсе не факт, что тем самым избавили бы от разного рода угроз.

Тщательно изучите всю детскую комнату. Закройте все

электрические розетки. Если в комнате есть лампа, провод должен проходить между столом и стеной, чтобы ребенок не мог сдернуть лампу со стола или дотянуться до розетки. Окна должны располагаться на безопасной высоте, в противном случае всегда проверяйте, закрыты ли они, или установите решетки. На полу не должны валяться мелкие предметы. Ежедневно проводите влажную уборку. При должном подходе в детской создается самая безопасная среда для ребенка.

Зеркало. В нашем примере родители использовали большое квадратное зеркало, изготовленное из толстого небьющегося стекла. Его повесили достаточно низко, чтобы ребенок мог видеть себя, когда научится поднимать головку. А пока этого не произошло, зеркало будет расширять горизонты малыша, позволяя видеть всю комнату даже из положения лежа.

Крюк для подвешивания **мобилей** можно закрепить на потолке, но можно и на стене. Мобили необходимы для удержания внимания ребенка. Меняйте их, чтобы они ему не надоели.

В **комоде** можно держать детскую одежду, подгузники и другие предметы ухода. Поверхность комода в первые месяцы будет служить пеленальным столиком.

Шкафчик. В шкафчик положите то, что понадобится ребенку в более поздний период, когда он немного подрастет. Очень удобны корзинки для хранения погремушек, тканевых мячиков, а затем и других развивающих игрушек, соответствующих возрасту ребенка.

Важно, чтобы комод и шкафчик были, во-первых, закреплены, а во-вторых, достаточно высоки, чтобы ребенок не мог забраться под них, когда со временем начнет самостоятельно обследовать свою комнату.

Задача родителей не ограничивается подготовкой безопасной среды – это всего лишь условие существования ребенка. Гораздо более важная задача – с первых дней жизни научить его сосредоточивать внимание. А для этого нужно следовать несколькими принципам. Прежде всего станьте наблюдателями субъективного, а не объективного опыта своего малыша. Другими словами, наблюдая за тем, как ребенок занимается чем-то, попробуйте понять, что он чувствует. Некоторые действия удаются детям очень хорошо, но в то же время вызывают скуку. Типичный пример – ребенок старшего возраста готовится к экзамену и сдает его на «отлично», но сам процесс ему не нравится. Действия сами по себе не всегда говорят нам о субъективном опыте ребенка. И если взрослый ребенок может сказать: «Мне это скучно», то, наблюдая за малышом, важно быть

очень внимательным и прислушиваться к голосу интуиции. Только так вы научитесь распознавать глубокую концентрацию (которая возникает тогда, когда ребенку интересно) и отличать ее от бездумной игры. Когда полуторагодовалый малыш катает машинку по ковру, приговаривая «рры, рры», его деятельность случайна и не имеет смысла. Конечно, нет ничего плохого в том, что он играет именно так, но в этом возрасте нужно поощрять сосредоточение внимания на определенных аспектах реальности, которые подтолкнут его к обучению.

Внимательно следите за ребенком, чтобы не пропустить моменты интереса с его стороны, то есть моменты сосредоточенного внимания. Трехлетний малыш может увлеченно откручивать и закручивать крышечку флакончика с лаком. Сама кисточка и лак его не интересуют (к счастью), а вот заниматься с крышечкой он может бесконечно. Для него откручивание и закручивание крышечки является целенаправленной деятельностью, в процессе которой он сосредоточивается на работе рук, оттачивает движения запястья и пальцев и осознает устройство механизма крышечки. То есть это – осмысленная деятельность. Взрослые должны распознавать целенаправленную, осмысленную деятельность детей в каждый конкретный момент времени и отличать ее от деятельности бессмысленной. И для этого им нужно развивать в себе скрытые способности к наблюдению.

Чтобы лучше понять, что испытывает ребенок в моменты наибольшей концентрации, попробуйте вспомнить собственный опыт полной, абсолютной поглощенности каким-либо занятием. Возможно, в этом вам помогут книги американского психолога Михая Чиксентмихайи[6]. Такую поглощенность он называет «потоком», а Монтессори называла соответствующий детский опыт «работой ребенка». Она считала, что в процессе этого опыта («работы») дети занимаются самоформированием. В моменты полной поглощенности человек – взрослый или ребенок – целиком сосредоточен на развитии своего навыка. Подобная деятельность самодостаточна, она несет награду в самой себе, и нам не нужны оценки извне, деньги или признание. Она захватывает нас целиком, и мотивация к тому, чтобы заниматься именно тем, что вызывает у нас интерес, сохраняется, несмотря на все неудачи и промахи. Мы проявляем настойчивость и стремимся к совершенству. Ощущение потока хорошо знакомо художникам и спортсменам, известно оно и ученым, и поэтам, и инженерам, и учителям, и ученикам (когда они действительно увлечены).

Глубокая сосредоточенность естественна для человека. Важно

и то, что она ведет к расслаблению и удовлетворению. Монтессори писала, что после сосредоточенных занятий дети становятся спокойными и счастливыми. И даже, как ни странно, они чувствуют себя отдохнувшими и демонстрируют такую щедрость духа, какой от них не ожидали прежде.

Чтобы разобраться, что помогает людям сохранять ощущение потока, Чиксентмихайи проанализировал деятельность творческих, увлеченных своей работой людей. Как оказалось, эта деятельность, чем бы они ни занимались, отличалась определенной психологической направленностью. В своем мышлении они постоянно переходили от интуиции к рациональности и обратно. Никто из них не задерживался в каком-то одном состоянии – их мышлению была свойственна переменчивость, своеобразная игривость.

Чтобы такое же игривое чередование сумели развить в себе дети, тем более дети маленькие, им необходимы условия и поддержка. Мы уже обсудили компоненты среды, которую необходимо создать в детской. Поддержка же проистекает из эмоциональной атмосферы дома. Позитивное настроение в семье освобождает детей от отвлекающих факторов и стрессов. Если же атмосфера в доме негативная, это говорит о том, что родители не обеспечивают детям поддержки, жизненно необходимой для развития способности к глубокой сосредоточенности, к потоку. Ваша задача – создать в доме такую атмосферу, в которой будут присутствовать радость и легкость. И в этом родители должны стать для своих детей образцом для подражания. Они должны как можно чаще создавать ощущение потока в собственной жизни. Им нужно обеспечить баланс между чрезмерной расслабленностью (полным отсутствием концентрации на проблемах собственных детей) и излишней серьезностью, сосредоточенностью на проблемах воспитания. Если дети в возрасте до трех лет много времени проводят вне дома, то такую позитивную эмоциональную атмосферу для них должны создать те взрослые, которые заботятся о них (например, воспитатели в детском саду).

Разбирая ощущение потока, мы с вами должны изучить и еще один элемент – влияние физических «запретов» и повторений на развитие концентрации. Мария Монтессори дает нам исключительно практический совет: если хотите добиться концентрации, вовлекайте в процесс обучения не только разум (мозг), но и тело (руку). Одновременно «делая и думая», ребенок постепенно развивает в себе способность к запрету тех движений, которые не способствуют выполнению поставленной задачи. Стимулируя повторение, Монтессори помогала детям координировать движения, необходимые для выполнения задачи,

пока движения не становились автоматическими. Речь идет не просто о повторяющихся и однообразных движениях пальцев – в процессе повторения ребенок сам избавлялся от нежелательных движений. Благодаря развитию науки теперь мы знаем то, о чем Монтессори лишь догадывалась на основе своих наблюдений: устраняя определенные неврологические препоны посредством их подавления и укрепляя желательные посредством повторения, ребенок повышает эффективность собственной мозговой деятельности.

Сегодня проблемы, связанные с вниманием, испытывают гораздо больше детей, чем прежде. С чем же это связано? Генетика наша не изменилась, методика преподавания в школах тоже. Получается, что единственной причиной является образ жизни детей? Можно предположить, что для детей более старшего возраста проблема связана с обилием отвлекающих факторов окружающей среды, но если копнуть глубже, дело в другом – просто дети не смогли выработать в себе способность к концентрации в раннем детстве, еще до школы. По Монтессори, «чувствительный период» развития длится с рождения до шести лет, и именно в этот период развивается внимание – ребенок *сам* должен развить в себе способность к концентрации (родители только помогают ему). Если же эта способность останется недоразвитой (как и речь, которая также формируется в «чувствительный период»), то не сохранится ли этот недостаток на всю жизнь?

Глубокая сосредоточенность ставит преграду внешним отвлекающим факторам, защищая ребенка от излишней стимуляции со стороны окружающей среды. В состоянии сосредоточенного внимания наш ум и наше тело объединяются. Для зрелого разума взрослого абстрактное обучение привычно. Мы можем учиться, просто слушая, то есть просто подключая свой ум. Но с маленькими детьми все по-другому. Регулярные занятия, обращенные исключительно к мозговой деятельности, не развивают в ребенке способность к концентрации. Ребенок находится в процессе самоформирования. Хотя дети к шести годам уже начинают потихонечку мыслить абстрактно, они делают только первые шаги в этом направлении. Монтессори совершенно справедливо утверждала, что маленьким детям легче всего усваивать новое – и развивать мыслительную способность, – когда это новое им дают потрогать и пощупать, то есть когда их разум и тело объединены. Она заметила, что лишь ближе к окончанию начальной школы дети постепенно (и каждый в свое время) приходят к абстрактным умозаключениям. Сначала, прежде чем сделать какой-то абстрактный вывод, они по

возможности проверяют сами себя, обращаясь к конкретным материалам, и лишь со временем полностью отказываются от них. И что в итоге? Интенсивная сосредоточенность тех, кто воспитывался по системе Монтессори, способных обучаться чему-то в течение трех часов без перерывов в возрасте двенадцати-четырнадцати лет, всегда поражала взрослых.

Вернемся, однако, к младенцам. Задача родителей – создать такую домашнюю среду, которая помогала бы развитию сосредоточенности с самого рождения. Такая среда будет полезна не только ребенку – она будет способствовать ощущению потока всеми членами семьи. Родители должны проявлять гибкость и открытость мышления и в то же время следить за тем, чтобы в созданной ими среде поддержка сочеталась с контролем. Сохранять позитивный настрой в семейной жизни – чрезвычайно важно, но и этого недостаточно. Чтобы ребенок научился концентрировать внимание, чтобы он вырос самодостаточной личностью, вы не должны ни чрезмерно баловать своих детей, ни ставить перед ними излишне строгие ограничения. Вседозволенность отрезает ребенка от проблем, нуждающихся в решении. Излишние ограничения тормозят активность и лишают ребенка возможности учиться самоконтролю[7].

Исследования показали, что, когда родители чрезмерно жестки и целиком сосредоточены на цели, возникает дисбаланс между проблемой и поддержкой: поддержка слишком слаба, проблема слишком сложна. В такой обстановке родители и дети достигают многого, но не испытывают от своих достижений радости. Если же в доме даже при незначительных проблемах поддержка слишком сильна, в детях не развивается ответственность. Они не проявляют должной сосредоточенности, они импульсивны в своих поступках. И хотя может показаться, что они вполне счастливы, при более тесном знакомстве с ними оказывается, что они, наоборот, несчастны и раздражительны. У них нет целей, и в них не развита способность контроля собственной воли. Но тяжелее всего приходится детям, которые растут в обстановке слабой поддержки и незначительных проблем. В таких семьях потребность детей в развитии концентрации внимания полностью игнорируется. Неудивительно, что внимание таких детей чаще всего характеризуют термином «хаотическое»[8].

Для того чтобы ребенок развил в себе способность к концентрации внимания, нужно, чтобы родители поддерживали его и обеспечивали ему безопасную среду. Детям нужны проблемы, но будет лучше, если эти проблемы они попробуют решить в позитивной и безопасной среде. Такая среда позволит

им направить свою энергию на собственное развитие, а не на физическое и эмоциональное выживание. Детство закладывает основы личности человека, его реакции на жизнь. Хотя человек развивается в течение всей жизни и должен проявлять гибкость, умение приспосабливаться к обстоятельствам, развитие сосредоточенности в младенчестве – это и есть краеугольный камень его будущего самоформирования.

Глава третья. Открытие мира

Дети в возрасте до трех лет значительно отличаются от взрослых в умении сосредоточивать внимание. Взывать к здравому смыслу малыша бесполезно. Маленькие дети пока еще не способны к абстрактному мышлению, у них пока еще не развито абстрактное воображение, поэтому они не могут сознательно выбирать, на чем сосредоточить свое внимание. Иначе говоря, они не могут выбрать объект внимания, опираясь на собственный интеллект. Но в то же время маленькие дети обладают уникальной способностью впитывать свойства окружающей среды посредством контакта с ней. Мария Монтессори называла эту способность «впитывающим разумом». Впитывающий разум – это основа универсальной приспосабливаемости человека. Поскольку младенец впитывает все факторы окружающей среды, мы должны очень внимательно подойти к ее организации. Не будет открытием сказать, что такую среду следует создавать на универсальных принципах красоты, простоты и порядка. Выбирайте для детской спокойные, а не кричащие цвета, простые, а не сложные рисунки. Идеальный вариант – светлые стены без всяких рисунков. Чем более нейтральным будет фон, тем легче младенцу сосредоточить внимание на предметах, специально помещенных в его комнату для концентрации внимания и исследования.

Еще раз повторим: впитывающий разум ребенка реагирует на факторы окружающей среды – но в то же время он обладает способностью выбора. Более того, он может тщательно исследовать среду с помощью всех пяти органов чувств: не только зрения, но и слуха, осязания, обоняния и вкуса. Когда к исследованию среды подключены все чувства, это ведет к концентрации интереса и внимания.

Обоняние и вкус связаны с питанием и в момент рождения являются наиболее развитыми. Зрение и слух при рождении развиты в меньшей степени, но и они, если нет никаких отклонений, подключаются очень быстро. Осязание как инструмент исследования среды активно задействуется чуть позже, хотя хватательный рефлекс относится к врожденным рефлексам и осязать ребенок может с первых дней жизни.

Исследуя предметы с помощью органов чувств, ребенок привыкает к тем или иным предметам. Поэтому родители должны регулярно (раз в неделю или хотя бы в месяц) менять предметы, помещенные в его среду.

Монтессори называла детей в возрасте до шести лет

«чувственными исследователями». Свой образовательный метод для дошкольников она основывала на том факте, что маленькие дети учатся с помощью чувств. Но ее метод так и остался бы теоретической выкладкой, если бы она не предложила материалы, с помощью которых детям в возрасте до шести лет учиться легче всего. Благодаря таким материалам дети в школах Монтессори во всем мире учатся заинтересованно и сосредоточенно. Материалы Монтессори просты, их легко осваивать, поэтому дети всегда с интересом подходят к процессу обучения.

Что именно нужно предоставить младенцу – чувственному исследователю, обладающему впитывающим разумом? Прежде всего материалы должны быть конкретными. Маленькие дети не могут познавать мир отвлеченно, с помощью абстрактного мышления, а значит, перед ними только один путь – начать познавать конкретный мир и с помощью конкретных предметов. Этот путь постепенно приведет их к абстрактному мышлению и будет способствовать продолжению процесса самоформирования.

Для развития детям необходимы конкретные предметы, свойства которых они смогут опробовать (определить) с помощью органов чувств.

Самое главное, чтобы предметы, с которыми будет иметь дело маленький ребенок, принадлежали не к вымышленному, а к реальному миру. Поскольку вопрос о роли фантазий в жизни маленьких детей вызывает массу разногласий, мы повторяем: все, что взрослые дают детям для чувственного исследования мира, должно отражать реальный мир. Знакомство маленьких детей с реальным миром станет основой для развития воображения и творческого мышления в начальной школе, когда впитывающий разум уступит место здравому смыслу и размышлению. Ощущения, которые не несут информации о мире, бесполезны для малышей. Хуже того, они могут дать ложную информацию и нанести серьезный вред. Маленькие дети могут навредить себе и другим детям. Они могут, к примеру, выпрыгнуть из окна, разбивать какие-то предметы, могут драться с другими детьми, идентифицируя их с вымышленными персонажами, потому что в мультфильмах и телепередачах они постоянно видят подобные действия, но пока еще не осознают ни степени реальности, ни реальные последствия.

Богатство воображения в более старшем возрасте зависит от глубины и содержания чувственных впечатлений в первые годы жизни. Для формирования основы детям нужно очень многое. Но в первую очередь им нужно то, что символизирует абсолютную истину и может быть обнаружено на нашей планете в каком

угодно месте – в Америке, Европе, Азии, Африке или Австралии, да хоть в Антарктиде. Им нужно понимать, из чего состоит Земля и что при любых обстоятельствах остается неизменным: песок – это песок, грязь – это грязь, растения – это растения; на всей планете действуют одинаковые законы, и все вещества обладают сходными свойствами. Да, действительно, в разных местах человеческие потребности удовлетворяются по-разному, но потребности фундаментальные – в одежде, крове и пище – абсолютно универсальны. Картинки, песенки и сказки, которые – внимание! – являются результатом фантазии взрослых, уже сформировавшихся людей, не несут в себе полезной для ребенка в возрасте до шести лет информации об окружающем мире.

Что бы там ни говорили скептики, альтернатива фантазиям есть. Уже само пребывание на природе, в естественной обстановке, дает маленьким детям полезнейший, основанный на реальности опыт. Младенец, которого вывезли в коляске на прогулку, просыпается и видит, как облака бегут по голубому небу, он слышит нежный шелест листвы, он ощущает на лице дуновение ветерка, чувствует запах коры, разогревшейся на жарком солнце. Однажды малыш поднимется и ощутит под босыми ногами прохладу зеленой травки. Эти ощущения не просто приятны – это основа нашего понимания собственной универсальности, даже осознания своей духовности – то есть, по сути, абстрактной концепции, но без которой – никак.

Младенцы начинают изучать мир еще до своего рождения. Конечно, у эмбриона нет никаких знаний, но со временем, созревая в утробе матери, плод начинает ощущать некие вкусы и звуки; он различает свет и тень; он ощущает, что его крохотное тело окружено жидкостью, которая сохраняет постоянство температуры; он сосет свой пальчик, он ощупывает собственное лицо – все это важный для него опыт. За девять месяцев у еще не родившегося человека накапливаются определенные знания, и рождение не становится для него абсолютным потрясением. В системе Монтессори совокупность полученных до рождения знаний называется «отправными точками». Самое главное (и важное) для ребенка заключается в том, что, появляясь на свет, он уже знает свою мать. Он узнает ее сердцебиение, ее голос, он знаком с ритмом ее движений.

После рождения ребенка нам не нужно думать о том, чтобы знакомить его со средой, в которую он попадает, – с образом нашего (и его) дома. Ребенок уже впитал все это – хорошо, пусть не впитал, но уже подготовлен к тому, что среда будет именно такой – на эмоциональном уровне. Для нас, взрослых, это означает, что сознательная подготовка к появлению ребенка

должна проводиться до его рождения. И подготовка эта заключается не в том, чтобы перестроить или перекрасить дом, не в том, чтобы пригласить родственников и друзей по случаю дня рождения, а в том, чтобы помочь развитию новой личности в первые дни жизни. Вот на этом и нужно сосредоточить все свое внимание и все силы.

Что же мы можем дать новорожденному, чтобы он чувственно познавал мир и день ото дня развивал свою уникальную способность к самоформированию, к превращению в человека своего «времени, места и культуры»?

Для начала – обеспечим ребенку полноту визуальных впечатлений, предоставим возможности для фокусировки взгляда и развития зрения.

Мы уже говорили об устройстве **спального места** для ребенка на полу – на невысоком матрасе. Разовьем эту тему. С пола ребенок сможет увидеть гораздо больше, чем если будет спать в кроватке. Проверено, ребенок, бодрствующий на матрасе, получает визуальную карту своей комнаты еще до того, как начинает двигаться. Для создания визуальной карты нужно время. Повторяющийся опыт позволяет визуальным впечатлениям отпечататься в мозгу младенца. Благодаря этому опыту малыш пополняет и закрепляет необходимую визуальную информацию, которой будет пользоваться чуть позже. Накопленная информация поможет ребенку оценить расстояния между различными точками комнаты и связать эти точки со скоростью и временем перемещения до них. Таким образом, с самого начала, буквально с самых первых дней, ребенок закладывает чувственную основу будущих физических движений. Выбор спального места готовит ребенка к следующим этапам его развития; если выбор сделан правильно, младенческий разум впитывает новую информацию, поступающую от органов чувств, и перерабатывает ее. Ребенок постепенно осознает свои потребности и продолжает процесс обучения. И, знаете, он счастлив, потому что возможности для обучения (опять же при правильном выборе спального места) совпадают с его возрастными способностями.

Зеркало, которое мы предлагаем повесить напротив спального места, еще больше способствует поставленной задаче – подталкивать ребенка к саморазвитию. (Здесь надо сразу оговориться, что в первые недели после рождения зрения у младенца нечеткое, он видит только крупные предметы, да и то на небольшом расстоянии; фокусировать взгляд он научится примерно к четырем месяцам.) Зеркало показывает иной – отраженный образ комнаты. Ребенок видит в нем отражения

других людей, которые входят в детскую, чтобы поиграть или поговорить с ним. Со временем он понимает (конечно, не только благодаря зеркалу, но и ему в том числе), что можно изучать другие лица, а не только лицо матери в момент кормления. Наконец, ребенок видит отражение самого себя и начинает связывать свои движения с движениями в зеркале; так он потихонечку начинает осознавать самого себя.

Старайтесь, чтобы во время бодрствования малыш как можно больше времени проводил на животике и пытался поднимать головку. Визуальные впечатления, связанные с зеркалом, способствуют такой практике.

Визуально изучать мир помогают и подвешенные над спальным местом ребенка **мобили**. Ребенок (напомним, пока еще испытывающий сложности с фокусировкой зрения) постепенно начинает следить за яркими объектами, следить за их движением, начинает распознавать цвет и объем.

Мобили лучше всего менять каждые две недели, чтобы они не наскучивали малышу и по-прежнему привлекали его внимание.

Самые первые мобили можно сделать самостоятельно, и меняться они должны в определенной последовательности.

• Сначала – плоские черно-белые геометрические фигуры, отражающие свет.

• Затем, через две недели, – три октаэдра из цветной фольги, желательно чистых основных цветов.

• Затем, еще через две недели, – пять пенопластовых шариков, обмотанных цветными нитками разных оттенков одного цвета и подвешенных на разной высоте: от самого темного к самому светлому.

• Затем, еще через две, – стилизованные фигурки из легкой цветной фольги, которые будут колыхаться от легкого движения воздуха.

• И, наконец, – стилизованные деревянные фигурки, окрашенные в пастельные цвета.

Необходимую визуальную информацию о мире младенец впитывает – «сосредоточиваясь и следя» (Монтессори) – за своими мобилями. Важно понимать, что мобили – это вовсе не случайный выбор и уж, конечно, не развлечение для ребенка. Мобили дают первое представление о мире форм и цветов. Новизна увлекает малыша не просто так, а как способ познания мира, но мы слишком часто забываем об этом и используем новизну, чтобы ребенок чем-то занялся и не отрывал нас от взрослых дел. Кому-то это покажется занудством, но мы все же считаем нужным повторить еще и еще раз: цель новизны – научить ребенка чему-то, чего он прежде не знал, чему-то, что поможет ему понять

окружающий мир; это и есть ее основное предназначение. Взрослые слишком часто вообще не думают о том, чем занять ребенка, что ему предложить. Им кажется, что сойдет любой предмет, кроме опасных. Но если мы хотим создать оптимальную среду для развития ребенка, то прежде всего мы должны «включать голову» и думать о том, насколько наши действия соответствуют поставленной цели.

Мобили полезны лишь в первые месяцы жизни, и назначение в рамках этих месяцев у них разное. В первые недели они помогают развитию визуальных способностей – концентрации внимания и слежения. Когда этот этап пройден, ребенок готов к сложностям нового уровня. Теперь мобиль надо подвесить на такой высоте, чтобы ребенок мог достать до него и толкать фигурки руками. Постепенно он начинает понимать, что его движения влияют на мобиль, и он осознанно вступает в контакт с элементами мобиля. Эти усилия приводят к концентрации и способствуют установлению контроля над движениями рук.

На следующем этапе предметы надо подвешивать на эластичной тесьме, так как ребенок уже готов объединить визуальное изучение с изучением тактильным. Очень важно, чтобы предметы, подвешенные к мобилю, соответствовали этой цели. На наш взгляд, идеально подойдет деревянное кольцо диаметром около десяти сантиметров и толщиной примерно в сантиметр. Ребенок попытается ухватиться за него, и в один прекрасный момент ему это удастся, а потом он потянет кольцо в рот.

Важно! Предметы должны быть достаточно прочными, у них не должно быть острых или шероховатых граней, и они должны быть достаточно большими, чтобы ребенок случайно не проглотил их.

Время идет, ребенок продолжает совершать новые открытия. Для дальнейшего чувственного изучения мира ему нужны **погремушки**, которые и сменяют мобили. Манипулируя погремушками, малыш осознает, что то, что он держит в руках (осязательное ощущение), как-то связано с теми формами, которые он видит. Постепенно визуальные, осязательные и звуковые ощущения (мы говорим о погремушке, которая, напомним, гремит) связываются между собой. Ребенок самостоятельно приходит к выводу, что разные движения (например, быстрые и медленные, плавные и резкие) вызывают разные звуки: громкие и тихие, приятные и неприятные. Также ребенок ощущает разницу фактур и температур: например, металл может быть холодным, но если подержать его в руке, он нагревается, а дерево всегда теплое. Открытием становится и

связь между размером и весом: предметы одинакового размера, но изготовленные из разных материалов могут иметь разный вес, и т. п.

Постепенно ребенок начинает осознавать возможности собственных рук – руки двигаются, руками можно ощупывать предметы разных форм, можно хватать разные предметы, можно удерживать или бросать их. Теперь ребенок не просто получает информацию посредством рук, но еще и учится использовать руки для осознанного манипулирования. Ребенок переходит на новый уровень развития сосредоточенности. Он уже готов приступить к исследованию бытовых предметов окружающей его среды.

Готов – но пока еще не может делать это самостоятельно, ведь он еще даже ползать не умеет.

А что, если помочь малышу? Дайте ему исследовать (подержать в руках, попробовать «на зубок» и т. д.) бытовые предметы, которые будут для него безопасны. Поскольку ребенок быстро привыкает к новым предметам, почаще меняйте их. Когда через несколько недель вы снова дадите ребенку знакомый предмет, он будет изучать его на новом уровне – его мозг ушел вперед и готов к получению новой информации. Вообще, это полезно – давать, спустя время, предметы, уже знакомые ребенку: он познает их более глубоко и полно. Повторение жизненно важно для развития сосредоточенности и приобретения истинных знаний на каждом этапе жизни ребенка – и младенчество не исключение. Именно в первые месяцы жизни закладывается основа для использования повторения в процессе обучения.

Вы можете предложить те же бытовые предметы для развития речи. Ваша задача проста – называть то, что вы даете малышу: «Это – ложка», «Это – лопатка», «Это – щеточка»… Частые упоминания – пища для впитывающего разума. Сознательно использовать язык мы, взрослые, начнем на более позднем этапе, когда знания и интерес ребенка к предметам углубляются.

Подготовиться к развитию речи и, забегая вперед, чувства порядка можно и еще одним способом – разделив предметы по категориям и разложив их по разным корзинам – в прямом смысле. Это поможет ребенку понять, что в нашем мире определенные предметы объединены в группы. В одну корзину можно сложить предметы, которым место в ванной. В другую – предметы из спальни. В третью – из кухни.

И вот, наконец, наступает тот момент, когда ребенок покидает свое спальное место и начинает ползать по всему дому, начинает самостоятельно изучать все, что попадается ему на пути.

В этот период ребенку уже не нужно, чтобы мы, взрослые,

сознательно давали ему те или иные предметы. Он самостоятельно обнаруживает то, что его интересует, – в каждой комнате найдется что-нибудь интересное. Вау, да тут все интересно!

Еще до наступления этого периода нам, родителям, очень важно продумать организацию своего дома, а точнее, любого места, куда, движимый страстью исследователя, доползет малыш. Вопросов – море: разумно ли это? разумно ли, что эта комната обустроена именно так, а не иначе? можно ли назвать обстановку комнаты упорядоченной и функциональной? а красивой? Мы ведь все хотим, чтобы ребенок открыл для себя красивую, упорядоченную среду и чтобы он, как говорится, с младых ногтей, впитал в себя этот порядок. Пока ребенок еще не научился ползать и ходить, у нас есть время изменить среду: найти место для всего и все разложить по местам. Зная, что потом ребенок переставит все с ног на голову, – ну и пусть.

Мы, взрослые, должны продумать все так, чтобы впоследствии было легко и просто убираться и наводить порядок. Проверьте каждый шкаф, каждый ящик и коробку. Убедитесь, что в доме нет предметов, опасных для маленького ребенка. Уберите все потенциально опасные предметы в недоступные для ребенка места. Дети в возрасте до шести лет пока еще не обладают здравым смыслом, присущим нам, взрослым, и они готовы изучать все, что попадает им в руки; эта способность пробуждается в них гораздо раньше, чем мы ее осознаем.

Наша очередная главная задача (сколько их еще будет!) – дать ребенку возможность исследовать упорядоченный мир дома, и при этом мы должны быть абсолютно уверены в полной безопасности. (См. также главу 5: От ползания к координации.)

Глава четвертая. Рука и мозг

Никогда не давайте разуму больше, чем даете рукам.

Мария Монтессори

Мария Монтессори, как никто другой, поняла роль руки в развитии человеческого интеллекта, ну, разве что Дарвин опередил ее. Мы знаем, что человек – это единственный вид, способный к щипковой хватке большим и указательным пальцами. Однако мы редко задумываемся над тем, что все достижения человека – в науке, технике, медицине или искусстве – являются результатом сочетания нашего интеллекта и этой уникальной хватки, до автоматизма характерной для взрослого человека. У ребенка такие действия руки, направляемые интеллектом, создают обратную информационную связь: рука дает информацию мозгу, мозг на основании этой информации управляет рукой, рука получает новую информацию (в новом направлении) и передает ее мозгу. Таков, упрощенно, постоянный процесс обучения и развития. Когда развитие ребенка идет естественным образом – в соответствии с планом природы, по которому рука и разум действуют совместно, достигаются поразительные результаты.

Монтессори открыла роль руки в формировании интеллекта путем интуитивного наблюдения. Немного подумав, она довела свое открытие до логического завершения, выделив особую роль руки как средства обучения в первые месяцы жизни. А что сегодня? Сегодня все больше неврологических исследований подтверждает выводы Монтессори о роли руки в развитии интеллекта, и ни один другой образовательный метод пока еще не отменил этот важнейший фактор.

В этой главе мы проследим развитие руки в первые три года жизни ребенка и обсудим рекомендации Монтессори родителям, которые должны способствовать этому развитию[9].

Для чего предназначена человеческая рука? С нами, взрослыми, все понятно: без рук… как без рук. А если иметь в виду младенца? Чем рука полезна ему?

При рождении рука – это аванс, недоразвитое орудие. И первая задача малыша – подготовить руку, превратить ее в орудие, которым можно пользоваться. В то же время с помощью руки младенец собирает информацию о том мире, в котором оказался.

Процесс миелинизации нервных волокон, соединяющих руку и мозг, начинается еще в утробе матери и завершается навыками сосания пальца и касания лица[10].

Поскольку рука младенца – это недоразвитое орудие, поначалу она способна лишь к неточным, случайным движениям. Эти движения приблизительно совпадают с тем уровнем информации, который доступен для мозга младенца: сначала младенец может оценить лишь чувство фактуры (какая она – поверхность) и понять, что большой палец во рту – это отличная штука. Иными словами, уровень мышечных навыков и координации совпадает с уровнем ментального развития; рука и мозг функционируют синхронно. Но по мере взросления ребенка в этой чувствительной сфере совпадения ментального развития с развитием физическим могут возникнуть проблемы. Если развитие мозга опережает развитие руки, возникает конфликт, и рука перестает питать разум. То есть когда навыки руки и, следовательно, информация, поступающая в мозг, несбалансированы, недоразвитая рука тянет мозг назад. Такой дилеммы Мария Монтессори и стремилась избежать, обеспечивая максимальную поддержку для развития руки ребенка с самых первых лет жизни.

При рождении хватка у младенца поразительно энергичная. Если осторожно погладить его ладошку, он тут же ухватится за ваш палец – с такой силой, что может даже повиснуть на пальце всем своим маленьким тельцем. Вас это удивляет? А ничего удивительного – детеныши некоторых животных вцепляются в мех матери, чтобы выжить, – это инстинктивное действие связано с историей эволюции. В любом случае через три-четыре месяца этот инстинкт у младенца исчезает.

Но следует различать инстинктивную и сознательную хватку. Рука и кисть младенца действуют как единое целое. Они «зачерпывают и подтягивают». Если рука младенца вступает во взаимодействие с предметом, ребенок может подтянуть предмет к телу. Но в этом движении нет осознанной цели. Кроме того, младенец пока еще не может сгибать руку в запястье. Его рука просто захватывает и просто подтягивает то, что оказывается в пределах досягаемости. Примерно через два месяца рефлективная хватка исчезает, но сознательное хватание еще не развито в полной мере. Миелинизация нервных волокон, управляющих рукой младенца, еще не завершилась, поэтому сознательное хватание в неврологическом отношении пока что невозможно.

Хватка младенца становится осознанной (и целенаправленной) только в три-пять месяцев. Кроме того, в три-пять месяцев младенец может целенаправленно смыкать

пальчики вокруг предмета, чтобы получить информацию о нем и передать ее в мозг. Вы еще не поняли, насколько это важно? – теперь ребенок может сознательно обеспечивать постоянную связь между рукой и мозгом.

Если к трем-пяти месяцам целенаправленное хватание и удерживание предмета не сформировалось, ребенку приходится полагаться на других людей, которые могут вложить предметы в его ручки. Хорошо, вложить – вложили, но младенец может отбросить предмет прежде, чем получит от него достаточно информации. Одно влечет за собой другое: если младенец по возрасту может дотягиваться до предметов и хватать их, но не использует эту возможность, то и в изучении этих предметов он окажется в зависимом положении. И та, и другая ситуация (и положительная, и не очень) оказывает серьезное влияние на развитие у младенца воли и независимости. Разум уже впитал сигналы окружающей среды: а) «Я способен» и б) «Я не способен». Не удерживая предмет в руках достаточно долго, младенец не может научиться тому, что должен узнать с помощью этих предметов. И часто в этом виноваты мы, взрослые. Родители, которые постоянно подкладывают ребенку новые предметы, не развивают его, а создают барьеры на пути его развития.

В предыдущей главе мы говорили, что необходимо часто менять предметы на мобилях, подвешенных над спальным местом, чтобы развивать его визуальное восприятие ребенка, способность сосредоточивать внимание. Напомним, часто – это раз в две недели, что для ребенка, учитывая его стремительное развитие, совсем не часто, а в самый раз. Поскольку младенец в возрасте от трех до пяти месяцев уже может дотягиваться до предметов и хватать их, предложите ему мобили, которые можно: а) толкать, б) хватать и в) удерживать. Не забывайте и о том, что можно использовать только те предметы, которые безопасны для ребенка, поскольку он немедленно потянет их в рот. Большинство продающихся мобилей рассчитаны на значительно более старших детей – от трех лет и даже больше (когда мобили по большому счету и не нужны). Такие мобили слишком сложны, чтобы младенец (для которого мобили представляют реальный интерес) мог безопасно их исследовать. Обычно готовые (магазинные) мобили подвешиваются высоко под потолком – младенец их не видит, а малыш постарше не может до них дотянуться. Некоторые мобили включают в себя музыкальные блоки, которыми управляет взрослый. И что? Младенец лежит в кроватке (ладно, пусть на матрасе), смотрит на мобиль, который не в состоянии толком рассмотреть, видит нечто такое, что слишком быстро для него движется, и слышит музыку, которая ему, простите, по

барабану. Взрослые смотрят, и им кажется, что все очень мило и приятно – счастливый малыш радуется жизни. На самом деле для ребенка подобный опыт абсолютно бесполезен.

Мария Монтессори рекомендует для трехмесячного младенца самый простой мобиль, на которой можно не только смотреть, но который можно схватить. Например, подойдет деревянное кольцо, которое так и хочется взять в рот, на эластичной ленте. То есть вы снимаете мобили для новорожденных и крепите к держателю предметы, способные вызвать интерес ребенка. Эластичная лента (резинка) позволяет подтягивать и отпускать предмет. Младенец хватает предмет, тянет его в рот, когда надоест, отпускает, предмет возвращается в исходное положение (он ведь на резинке), а потом его снова можно схватить и потянуть в рот. Ух, сколько всего интересного! Иногда ребенок недотягивается, иногда предмет ускользает. И это тоже, между прочим, опыт – опыт, позволяющий постоянно развивать глубину восприятия. Постепенно ребенок осознает, что, хватая и толкая предмет, он заставляет его двигаться и поворачиваться. Но главное – источником движения является он сам, ребенок, а не взрослый и не то механическое устройство, которое висит над его головой. Так младенец осознает свои способности. Если взрослые подойдут к вопросу выбора предметов для мобиля вдумчиво, младенец получит полезные знания о себе и об окружающей его среде.

В какой-то момент младенец так сильно толкает подвешенный предмет, что в поле зрения попадают его собственные ручки. «Ой, а что это такое?» – вероятно, мог бы подумать он, обладая словарным запасом. И вот эти ручки оказываются еще более интересными, чем то, за чем он тянулся. Он начинает изучать собственные руки, собственные пальчики. Случайно сцепив пальчики, а потом неловко расцепив их, он с головой погружается в первое в своей жизни полноценное исследование – о роли руки как орудия и источника информации о мире.

А теперь выскажем крамольную мысль (которая кого-то, возможно, даже порадует). Поскольку маленькие дети по-разному взаимодействуют с одними и теми же предметами, совершенно не обязательно каждые две-три недели покупать или делать самим предметы для мобиля. То есть менять – да, меняйте, и напомним, что, когда речь идет о визуальном развитии на самом раннем этапе, чередование особенно важно. Но когда ребенок подрастет, будет полезно чередовать одни и те же предметы через определенные промежутки времени. В два месяца ребенок просто смотрел на предмет, попавший в поле его зрения, в четыре-пять

месяцев он может начать манипулировать этим предметом. Концентрация внимания и манипулирование – это два совершенно разных опыта, и каждый дает новую информацию, подкрепляющую ранее полученную, а также способствующую развитию навыков. Как уже упоминалось ранее, ребенок быстро привыкает к предметам, поэтому ваша задача – убирать предметы на какое-то время и возвращать чуть позже. Как мы обычно поступаем? Заметив угасание интереса к предмету, стремимся мгновенно заменить его новым. Но такое стремительное чередование лишь усиливает стресс. Помните, что ключ к процессу обучения в любом возрасте – это повторение. Ответом на процесс привыкания является чередование, смена на время, а не окончательная и бесповоротная замена предметов.

В шесть месяцев младенец начинает исследовать предметы, перекладывая их из руки в руку. Он делает это сознательно. Он начинает понимать, что информацию о предмете можно получать с помощью обеих рук. Более того, передавая предмет из руки в руку, он получает новую информацию о предмете. И наконец, передача предметов способствует развитию доминирующей руки, а также левого и правого полушарий мозга.

В первые шесть месяцев хватка ребенка все больше и больше развивается. В самом начале хватка напоминает хватку обезьяны. Младенец пока еще не пользуется большим пальцем – ему достаточно четырех. Большой палец отставлен в сторону или прижат к ладошке. Но постепенно, по мере миелинизации нервных волокон и последующего развития связи между мозгом и мышцами, хватка меняется. Младенец потихонечку начинает использовать большой палец, противопоставляя его четырем опробованным. Теперь он уже способен к щипковой хватке, но его «щипок» пока еще далек от совершенства. Он может взять в руку небольшой предмет, но пальцы его остаются прямыми. Тем не менее ребенок может донести мелкий предмет до рта. Неврологически возможность нормальной щипковой хватки существует, но младенцу нужно отточить это движение путем повторения и практики. Пока что его запястье развито недостаточно. Малыш все еще пользуется всей рукой – предплечье и кисть действуют как единый инструмент. Он может трясти и толкать предметы, но запястье еще не действует. Многие фабричные погремушки не учитывают этой особенности руки младенцев до шести месяцев. Они слишком тяжелые, неудобной формы и слишком велики для крохотной ручки. И – вот ужас! – они не позволяют трясти их красиво и грациозно.

Выбирая развивающие игрушки для ребенка, мы должны постоянно учитывать его возрастные возможности. Ребенку

нужны только те игрушки, которые помогают ему. Необходимо устранять из его окружения все то, что не служит определенной цели, поэтому вместо слова «игрушки» для нас предпочтительнее употреблять скучное слово «предметы». Подбирать нужное и устранять ненужное – очень непростой процесс, ведь мы заняты проблемами своей взрослой жизни. Но в первые месяцы жизни ребенка его развитие полностью зависит от нас, взрослых. И нам нужно на время забыть о себе и изменить приоритеты. Что может быть более важным, чем развитие интеллекта собственного ребенка?

Миелинизация, которая позволяет ребенку сносно управлять своими пальчиками, заканчивается лишь к семи-восьми месяцам. Неловкая хватка исчезает, и ребенок начинает все больше и больше оттачивать движение пальцев. К девяти-десяти месяцам окончательно подключается большой палец, и теперь для ребенка становятся доступны мелкие движения, не филигранные, но все же.

Развитие руки от неточных движений и неловкой хватки к контролю над пальчиками идет по логическому пути. Способность руки передавать мозгу все более сложную информацию развивается параллельно с развитием мозга, и мозг обретает способность усваивать эту информацию. Но развитие еще не закончено. Потребуется еще много месяцев накопления общих знаний об окружающей среде, полученных через органы чувств, прежде чем мозг ребенка будет готов полностью справляться с получаемой информацией. А если бы ребенок освоил щипковую хватку раньше, чем положено? Теоретически все возможно, но тогда исключительно чувственная информация о мире значительно опередила бы его ментальное развитие и была бы бесполезна.

Необходимость накопления общих знаний до понимания конкретных деталей – вот о чем Монтессори говорила снова и снова. Только когда мы – взрослые или дети – сможем связать новую информацию с уже имеющимися знаниями, становятся возможными новые открытия. Забегая вперед: упор на запоминание фактов в изоляции друг от друга не ведет к пониманию того, как можно использовать эти факты. Хорошим примером в этом отношении является развитие речи. Младенцы должны купаться в звуках человеческой речи с самого рождения. Из первоначального океана звуков они выделяют несколько определенных и соединяют их в сочетания, имеющие конкретный смысл. То же самое с движениями руки. Чтобы лучше понять, как ребенок продвигается от общих знаний к конкретным через постепенное развитие движений руки, зажмите в ладони круглые

карманные часы, а потом перекладывайте их из руки в руку. А теперь возьмите часы щипковой хваткой и перекладывайте их. Сравните полученную в двух случаях информацию о фактуре, весе и температуре часов. Закройте глаза и повторите весь процесс, чтобы усилить ощущения.

К счастью, для развития руки полугодовалых младенцев существует множество полезных предметов, гораздо больше, чем для детей младшего возраста. Один из таких – прозрачная сфера, внутри которой располагаются цветные шарики. Когда ребенок вращает сферу, шарики начинают перемещаться. Как правило, сфера снабжена присоской, позволяющей устанавливать ее на столе в неподвижном положении. Ребенок, сидящий на стуле, непременно потянется к этой сфере, будет тянуть и толкать ее и, конечно, пытается схватить, изучая возможности собственной руки, а попутно – перемещения шариков внутри сферы. Пяти-шестимесячный ребенок, не имеющий достаточного опыта хватания предметов, может использовать этот предмет для оттачивания движений, необходимых для того, чтобы дотянуться до интересующего его предмета и схватить его. Этот предмет полезен, поскольку способствует развитию движений руки, направляемой интеллектом.

Еще один предмет, который мы рекомендуем использовать от десяти месяцев до года, – коробка с четырьмя отверстиями, в которые нужно просунуть четыре мячика. Если вы купили эту штуку в магазине, уберите молоток и выньте резиновую вкладку, которая усложняет задачу. Оберните отверстия губчатым материалом (например, поролоном). Теперь ваш малыш сможет свободно заталкивать в отверстия мячики пальчиками (молоток – потом).

Прекрасные игрушки для развития моторики рук в возрасте от шести месяцев и старше производит фирма *Nienhuis* (Nienhuis, 320 Pioneer Way, Mountain View, CA 94041-1576, http://www.nienhuis.com/). У них вы можете купить, к примеру, коробку с отверстием в крышке для того, чтобы мячик мог попасть на поднос, установленный внизу. У них же можно приобрести коробку с наклонным пандусом и отверстием, куда требуется закатить мячик. Все эти предметы помогают ребенку развить координацию и глазомер – и косвенным образом дают ему возможность ощутить материальность предметов. Кроме того, они разъясняют ребенку причинно-следственные связи и укрепляют связь между движениями и интеллектом.

Хотя родители иногда находят хорошие развивающие игрушки в магазинах, все же лучше делать их самостоятельно. Во-первых, они обойдутся вам не так дорого. Во-вторых, вы учтете

конкретные потребности именно вашего ребенка. И в-третьих, игрушек требуется довольно много, и далеко не все из них можно купить.

Каждое занятие с ребенком рассчитано на удовлетворение определенной потребности. Например, когда вашему ребенку исполнится шесть месяцев, вы можете взять плетеную корзинку и положить в нее две-три его любимые игрушки – допустим, погремушку, мячик и деревянное кольцо. Корзинка должна быть высотой сантиметров десять и сантиметров двадцать пять в диаметре. Поставьте корзинку с игрушками (предметами) рядом с ребенком и позвольте ему делать то, что он захочет. Ребенок может рассматривать предметы, может доставать их из корзинки и класть обратно. Когда интерес к предметам начнет угасать, можно заменить их другими. Цель занятия – дать ребенку возможность самостоятельно доставать предметы из корзинки и класть обратно, тем самым развивая координацию рук, направляемую интересом (интеллектом). Ограниченный выбор ведет к повторению действий и, следовательно, к гарантированному впитыванию знаний.

К восьми-девяти месяцам ваш ребенок сможет осознанно класть деревянное яйцо в емкость овальной формы и деревянный кубик в коробку. Это довольно сложно для него, поскольку он должен сообразить – ага, яйцо овальное, а кубик четырехугольный, значит, для яйца подойдет, скажем, чашка, а для кубика – коробка. Сначала он будет ошибаться, но на ошибках учатся. Это нескучное для ребенка занятие не следует предлагать слишком рано, потому что, если ребенок к нему не готов, он начнет швыряться предметами. И это как раз тот случай, когда за нужными вам (и ребенку) предметами нет никакой необходимости бежать в магазин – что-нибудь подходящее найдется дома. Единственное условие – чтобы чашка и коробка были достаточно больших размеров: яйцо и кубик должны легко помещаться в них. Это занятие также развивает глазомер и координацию движений, предоставляя ребенку возможность осмысленно работать обеими руками.

Один из самых эффективных развивающих предметов в нашей практике был сделан матерью пятнадцатимесячного ребенка. Она обшила тканью картонную коробку с шарнирной крышкой и сделала в крышке прорезь, куда входила покерная фишка. Поскольку игрушка вполне соответствовала ментальному развитию ребенка, ее маленький сынишка с удовольствием бросал фишки в коробку, потом открывал крышку, доставал фишки и снова бросал в коробку. Вы скажете – и что в этом такого? Отвечаем: это нехитрое занятие учило мальчика

правильно удерживать мелкие фишки большим и указательным пальцами – то есть щипковой хваткой. Он был полностью сосредоточен на повторяющихся движениях, которые способствовали координации и глазомеру. Он понимал материальность предметов – фишки исчезали в коробке, но через какое-то время появлялись снова (то есть не проваливались неизвестно куда). А самое главное, он выполнил задачу, соответствующую уровню его способностей, и ощутил радость от достижения цели путем собственных усилий. Разве это не то, к чему мы все стремимся?

К пятнадцати месяцам начальная задача развития совместной работы рук и мозга завершается: интеллект, питаемый информацией, поступающей от рук, развивается, а руки превращаются в эффективное орудие. Ребенок, располагающий всеми возможностями для развития щипковой хватки и получения с ее помощью разнообразной информации о мире и его свойствах, прекрасно подготовился к новой роли.

Хотя в первые пятнадцать месяцев своей жизни ребенок упорно *работает* с предметами, помогающими ему развиваться в определенном направлении, взрослые обычно называют его сосредоточенную работу «игрой». Однако в процессе такой «игры» ребенок добивается поразительных результатов: он подготавливается к деятельности, направленной на работу со структурированными материалами, – другими словами, к человеческой деятельности. Такая деятельность удовлетворяет фундаментальные потребности людей с незапамятных времен – мы имеем в виду потребности в пище, крове и одежде. В современном обществе эти фундаментальные потребности удовлетворяются через хлопоты на кухне, через уборку дома, садоводство, уход за растениями, составление букетов и т. п. – то есть через нашу каждодневную деятельность. В пятнадцать месяцев ребенок не просто готов – он хочет копировать эту нашу деятельность. А почему нет? Его разум готов, он твердо стоит на ногах, его руки свободны и пригодны для работы, его человеческие наклонности подталкивают его к тому, чтобы вносить вклад в жизнь своего дома и семьи. И больше всего ему хочется работать вместе с любимыми взрослыми. Монтессори называла эти занятия «практической работой жизни».

Но много ли вы видели таких горящих желанием трудиться малышей? Но самое главное, малышей, которые действительно трудятся? Правильно, совсем не видели. А знаете, почему? Чаще всего детям не позволяют проявить себя. Большую часть времени дети проводят в развивающих центрах, и это в лучшем случае. А так они сидят в металлических корзинах, пока их родители

делают закупки в супермаркетах, а дома, пока родители чем-то заняты, смотрят мультфильмы. Их окружают разнокалиберные игрушки и куча всяких игр. То есть все, что их окружает, рассчитано на развлечение, а не на помощь взрослым в их повседневных занятиях.

В Соединенных Штатах пятнадцатимесячным детям обычно негде реализовать свой потенциал в развитии мелкой моторики. А ведь эти навыки готовят детей к работе со сложными материалами и выполнению задач повседневной жизни. В нашей культуре принято учить детей ходить, бегать и прыгать. Как и во времена Древнего Рима, американская нация (да и не только американская) буквально одержима спортом. В результате мы тратим массу времени на развитие крупных мышц. А вот развитию мелкой моторики, работе запястья и пальцев внимания почти не уделяется.

Конечно, есть и исключения. Например, в Японии – стране, которая славится тонкими изделиями ручной работы, – дети в возрасте четырнадцати месяцев уже могут вставить деревянные палочки толщиной в зубочистку в отверстия, по размеру сопоставимые с отверстиями в солонке или перечнице. Не потому ли Япония преуспела в создании точных приборов?

Детям жизненно необходима работа с мелкими предметами. Им нужно постепенно развивать пальчики, чтобы освоить сложные и тонкие действия. Возможно, мы слишком озабочены безопасностью – поэтому не позволяем нашим малышам исследовать «всякую мелочь»: камешки, травинки, ракушки, бахрому ковров, пуговицы, крышки парфюмерных флаконов. Да, понимаем, когда дети играют с мелкими предметами, взрослые должны внимательно следить за ними. Это требует времени и отвлекает нас от других – взрослых – занятий. Не в этом ли проблема? Но неужели мы не можем найти полчаса, чтобы понаблюдать за малышом и дать ему возможность спокойно и без вреда для себя изучать детали окружающей среды?

Какова бы ни была причина, должного внимания развитию мелкой моторики в первые три года жизни мы не уделяем. Увлечение малышей мелкими предметами (например, пуговицами) и их первые попытки выполнить то или иное действие, требующее координации (например, попытки вставить ключ в замочную скважину), мы истолковываем совершенно неправильно. Дети в возрасте от года до полутора лет продолжают собирать информацию с помощью рук, но, похоже, они раньше родителей поняли, что руки нужны им для работы. Мы, взрослые, часто упускаем момент перехода от накапливания информации к поискам реальной практической работы. Мы

видим, что дети делают руками то и это, но считаем это продолжением исследований. Что же на самом деле делают дети, когда открывают шкафы и вытаскивают вещи, а потом кладут их обратно, когда выдвигают и задвигают ящики, когда разворачивают и складывают одежду, когда наполняют стаканы водой, а потом выливают воду, когда насыпают песок в ведерко, а потом высыпают его (очень типичное занятие для пятнадцатимесячного ребенка)? Эта деятельность – уже работа, а не простое изучение окружающей среды.

Мы должны спросить себя: какова цель этой новой вехи в развитии ребенка? Почему в пятнадцать месяцев дети начинают больше стремиться к работе, чем к простому исследованию? Совершенно понятно, что они вовсе не намерены создать в ходе работы нечто завершенное, как взрослые. Им вовсе не нужен порядок на полке или в шкафу, они не ставят перед собой цель налить полный стакан или насыпать песок в ведерко до краев. Для них важно другое – повторение собственных действий. Мария Монтессори предположила, что пятнадцатимесячные дети неосознанно стремятся к работе по дому, потому что подобная деятельность требует контроля рук и в результате приводит к дальнейшему укреплению связи между руками и мозгом: развивается не только мелкая моторика, но и интеллект. Руки начинают передавать информацию мозгу через взаимодействие со средой на совершенно новом, более высоком уровне. Детям этот процесс очень нравится, и они могут повторять его бесконечно.

К сожалению, мы, взрослые, часто лишаем пятнадцатимесячных детей возможности *работать* дома или в обстановке, сходной с домашней. Вместо этого мы водим их на всякого рода «развивающие» занятия, покупаем им дорогие игрушки, разрешаем смотреть телевизор или DVD – но не даем возможности удовлетворять истинные потребности. Мы никак не можем понять, что в первую очередь нашим детям нужно то, что Монтессори называла «деятельность практической жизни» (более подробно об этом мы поговорим в 6-й главе). Такого рода деятельность позволяет пятнадцатимесячным малышам в полной мере развивать свои навыки и интеллект, углублять сосредоточенность и по-новому осознавать развитие своих способностей.

Если ребенок привлечен к повседневным домашним делам, к полутора годам он уже готов посещать и групповые занятия, протяженность которых достаточно большая – до трех часов. Мария Монтессори говорила об особой среде для детей в возрасте от восемнадцати месяцев до трех лет, которую важно создать в таких группах или классах. В нашей школе мы говорим о

«сообществе маленьких детей». Звучит привлекательно, но родителям очень важно понимать, что «среда Монтессори», созданная вне дома, не является оптимальной для всех, без исключения, полуторагодовалых малышей. Все дети разные, и чтобы «сообщество маленьких детей» принесло ребенку конкретную пользу, его воля на момент посещения группы или класса должна быть достаточно развита. Только тогда он сможет без ущерба для психики заниматься важной для себя развивающей деятельностью в обществе сверстников. Что подразумевает «достаточно развитая воля»? Для начала хотя бы то, что ребенок не должен постоянно вмешиваться в занятия других детей, мешая им. Он не должен также спонтанно и хаотично переходить от одного занятия к другому, будучи неспособным посвятить работе с одним материалом необходимое количество времени.

Последователи Монтессори помогают детям развиться, следя за тем, чтобы ребенок сосредотачивался на конкретной деятельности, и условия для удержания внимания создаются с самого рождения. Мы уже говорили о том, как способствовать этому процессу, и вернемся к этой теме позже, в 9-й главе, которая так и называется – «Развитие воли». Однако кое-что должно быть абсолютно ясно и без прочтения специальной литературы: беспорядочные занятия с маленькими детьми, не учитывающие их потребность в развитии, не учитывающие умения сосредоточиваться, бесконечные часы, проведенные ребенком перед телевизором или, хуже того, компьютером, мешают развитию сознательного внимания и воли.

Родители, наблюдая, как спокойны и счастливы дети в «сообществах маленьких детей», иногда просят нас записать в группу тех, кто, как нам кажется, еще не выработал в себе эффективной способности сосредоточиваться на конкретной задаче. Иногда родителям бывает сложно понять, что их ребенку будет только хуже (если иметь в виду развитие сосредоточенности), если он придет заниматься в класс, вместо того чтобы научиться азам в домашней обстановке. «Сообщества маленьких детей» предлагают каждому ребенку множество занятий. Выбор у нас не ограничивается одним-двумя занятиями, как это обычно бывает дома. Кроме того, в классе (группе) одновременно находятся много детей, и все они занимаются самыми разными делами. В результате, когда приходит неподготовленный ребенок, на его бедную голову обрушивается гораздо больше отвлекающих факторов, чем в домашней обстановке. Неподготовленные восемнадцатимесячные малыши просто не могут развивать свою способность к концентрации в

подобных условиях. И лучшее, что могут сделать их родители, – это выбрать ту среду, в которой воздействие отвлекающих факторов будет ограничено до минимума и где есть возможность созидательной деятельности под руководством любящего взрослого, деятельности, которая будет способствовать сосредоточенности. Еще раз: мы говорим о домашней среде. К сожалению, худшей средой для ребенка, у которого способность к структурированной деятельности развивается медленно, является открытая среда, то есть среда, ориентированная на групповые игры, которую обычно и предлагают самым маленьким детям. Такая среда абсолютно хаотична, и дети в ней постоянно находятся под воздействием отвлекающих факторов. У них нет возможности сосредоточиться и заняться саморазвитием через работу рук. К тому же дети практически не видят примера сосредоточенной работы взрослых, примера, который можно наблюдать только дома.

Но когда ребенку исполнится три года, по своему развитию он уже готов посещать «детский дом» (так Мария Монтессори называла классы для детей от трех до шести лет). И вот тут перед ним открываются новые горизонты, потому что в классах Монтессори он найдет то, чего, скорее всего, дома у него нет, а если и есть, то не в таком количестве. Мы говорим о **материалах Монтессори**, то есть о предметах, созданных специально для того, чтобы оттачивать мелкую моторику, развивать точность движений – и, как следствие (и как основная задача), развивать мозг. Материалы Монтессори ориентированы на то, чтобы познакомить ребенка со всеми аспектами нашего культурного наследия: с устной и письменной речью, математикой, географией, физикой, музыкальным и изобразительным искусством.

Трехлетние дети в классах Монтессори изучают буквы, вырезанные из шероховатой бумаги или наклеенные на нее (по ним можно поводить пальчиком, их можно пощупать), рисуют буквы по трафарету мелом на доске и составляют из букв сначала слоги, а потом слова. В распоряжении детей симпатичные подставки для карандашей и, конечно, сами карандаши, металлические коробки, в которых лежат разноцветные геометрические фигуры: прямоугольники, квадраты, треугольники, овалы и так далее; дети могут выбрать фигуру, обвести ее, заштриховать – и попутно запомнить, как эта фигура называется. Самое главное (по возрасту), что подобные занятия развивают точность движения рук. Связь между точностью движения рук и развитием дальнейших навыков самая прямая – к пяти годам дети уже овладевают и чтением, и письмом.

Обнаруживая (в процессе овладения чтением), что в книгах в письменной форме излагаются идеи других людей, дети в классах Монтессори приходят к выводу, что точно так же их собственные идеи могут быть изложены в написанных ими историях. В это трудно поверить, но к тому времени, когда дети начинают учиться в первом классе общеобразовательной школы, они уже могут писать длинные рассказы, порой на двадцати и более страницах. Впрочем, ничего удивительного в этом нет – в классах Монтессори задействованы все «педали», учитывающие человеческие склонности: страсть к исследованию, способность ориентироваться, желание достичь порядка, здесь же – манипуляция, абстракции, повторение, контроль над ошибками, стремление к совершенству и, самое главное, – развитие коммуникативных свойств личности, умение делиться своими идеями с окружающими. Рука подросшего ребенка все больше исполняет роль инструмента интеллекта – она воплощает идеи разума в форме письма. Когда ребенок научится писать, можно сказать, что союз интеллекта и руки окончательно скреплен.

Еще более драматичный, насыщенный процесс связан с освоением математики. Маленькие золотые бусины, с помощью которых Мария Монтессори объясняла трехлетним детям десятичную систему счисления, очень нравятся малышам – именно потому, что в этом возрасте они испытывают острый интерес к мелкой ручной работе. Перед детьми – большая коробка, в которой 9 бусин-единиц, 9 стержней-десятков, 9 квадратиков-сотен и один куб, олицетворяющий тысячу. Дети считают каждую бусинку. Ага, бусинок девять… Если прибавить к ним один стержень, то это уже будет переход в другой разряд – разряд десятков. Стержней тоже девять (и десятков – девять), прибавляем к ним квадратик – и переходим в разряд сотен… С помощью всех этих разных по виду предметов детям легко объяснить концепцию перехода в следующую категорию, как только количество превышает девять и достигает десяти. Такие математические действия, как сложение, вычитание, умножение и деление, причем очень больших чисел, также можно объяснить с помощью материалов Монтессори. Каждое математическое действие постепенно переводится на все более и более высокий уровень абстракции, а начинается все с простого движения рук, перебирающих блестящие бусины. Геометрию и алгебру дети также изучают на конкретных материалах, которые можно подержать в руках и которыми можно манипулировать. Ничего, казалось бы, сложного, но дети открывают для себя абсолютно абстрактные процессы. И поскольку по системе Монтессори каждая интеллектуальная идея сначала воспринимается руками в

прямом смысле, дети гораздо лучше понимают смысл сложных для многих математических действий. А если отвлечься от математики, к двенадцати годам они уже умеют решать проблемы, а не создавать их. Для них столь же важен поиск ответа, как и сам ответ.

Географию дети в классах Монтессори также изучают руками. Они ощупывают глобус, на котором континенты шероховатые на ощупь, а океаны – гладкие. Так они понимают, что часть поверхности Земли покрыта водой, причем большая ее часть. Затем они начинают работать с картами-пазлами. Разные страны – европейские, американские и азиатские – вырезаны из бумаги и снабжены кнопками или липучками, с помощью которых их можно прикрепить к большой карте-основе. Когда дети знакомятся с объектами физической географии – реками и озерами, заливами, островами, мысами, горами, равнинами и т. д., – они могут использовать интерактивные модели. Малышам очень нравится заливать воду в соответствующие углубления и «сотворять» реку, бегущую к морю. В начальных классах используются карты, к которым прилагаются крохотные флажки на булавках. Такие флажки могут обозначать столицы стран, а могут – горные массивы, пустыни, реки и моря. И снова – объединение руки (прикалывающей флажок) и интеллекта; такое объединение ведет к глубокому пониманию изучаемого предмета, стимулирует рост интереса к дальнейшему обучению.

Вы, наверное, удивлены тем, что, говоря о развитии руки ребенка, мы ни разу не упомянули компьютер, разве что в отрицательном контексте. Мы считаем, что активное использование компьютера не только не способствует развитию руки, но и замедляет этот процесс. Движение мышки не развивает плавных, независимых движений запястья и не оттачивает движений пальцев. Что касается клавиатуры, то ребенок монотонно нажимает на клавиши – то есть повторяет одинаковые ритмичные движения. Сравните эти движения с движениями пальцев (руки в целом) во время рисования, шитья или игры на пианино, когда каждый пальчик движется по-своему, когда несколько пальцев одновременно нажимают разные сочетания клавиш. Кроме того, при игре на пианино правая и левая рука используются по-разному; ритм постоянно меняется, варьируется сила нажатия. Наша задача – развить руку ребенка, превратив ее в исключительно гибкий и точный инструмент, в инструмент интеллекта. Поэтому мы, родители, должны стимулировать движения, направляемые интеллектом, а не чисто механические действия, пример которых – работа на клавиатуре.

Современная технология порождена точностью человеческой

руки, направляемой интеллектом; но сама технология не может породить важнейшие для человека умения. Мы не можем предсказать, какие именно навыки потребуются ребенку во взрослой жизни. Наша задача – помочь его развитию, превратить его в полноценного человека, приспособленного к своему времени, месту и культуре. Если мы сумеем справиться с этой задачей, наши дети приобретут способности и опыт, необходимый для осмысленной и полноценной взрослой жизни.

Глава пятая. От ползания к координации

В предыдущих главах мы обсудили развитие детской руки и мозга от рождения до трех лет, что соответствует началу нашей хронологической шкалы. А теперь давайте перейдем к другим важным этапам самоформирования младенца: развитию мышц рук, ног, спины и корпуса, с помощью которых ребенок сможет занять вертикальное положение и пойти. Когда мышцы разовьются и окрепнут, беспомощный прежде малыш обретет еще большую самостоятельность. Но это вовсе не конечная, а отправная точка. Ребенок на наших глазах превращается в цельного человека, но миссия его только начинается. Теперь он будет исследовать окружающий мир еще более интенсивно, привлекая к этому все доступные ему средства. Еще только вчера он целыми днями лежал в горизонтальном положении на своем матрасе-футоне, а сегодня превратился в бесстрашного исследователя, уверенно стоящего на ногах. Давайте обсудим, какую помощь взрослые должны оказать малышу на этом пути.

То, что младенец к полутора годам, а то и раньше, обретает полную независимость, – удивительное достижение. И это его собственное достижение. С первых минут жизни ребенок начинает готовиться к покорению окружающей среды. Пока что беспомощный, он лежит на спине, но очень скоро ему предстоит поползти, потом встать на ноги, развить крупные мышцы торса, рук и ног и обеспечить их координацию. И тогда он сможет двигаться свободно, как взрослый.

Девять месяцев в чреве матери – это период внутреннего созревания. В этот период еще не родившийся ребенок неразрывно связан с матерью посредством плаценты и пуповины. После рождения начинается процесс внешнего созревания. Но хотя младенец и вышел во внешний мир, он все равно теснейшим образом связан с матерью, особенно если мать кормит его грудью. Отец также начинает играть важную роль в жизни младенца – он купает его, меняет подгузники, возможно, удовлетворяет другие его потребности. Если все идет хорошо, «второе рождение» происходит, когда ребенок начинает ползать (это может случиться и в пять-шесть, и в восемь-девять месяцев – всё индивидуально). С этого момента начинается добровольное отделение от родителей. Или, в более широком смысле, – сдвиг внимания с родителей на внешний мир. Но и это еще не все. Пройдет совсем немного времени, ребенок подтянется, встанет

и… уйдет от родителей во внешний мир как независимое существо.

Размышляя об этой монументальной задаче, связанной с обретением способности к независимым движениям, нам, взрослым, нужно обратить внимание на ряд аспектов. Прежде всего следует помнить о естественном процессе развития крупных мышц, которому мы можем способствовать, и о тех преимуществах, которые даст ребенку независимое движение.

Еще до того как ребенок сможет активно пользоваться мышцами рук, спины и ног, должна произойти миелинизация нервных волокон, управляющих мышцами. Этот определенный природой процесс идет в соответствии с внутренним «расписанием» младенца, и оказать на него влияние извне невозможно. Ребенок развивается по собственному графику, а мы должны просто ждать. Различия в скорости миелинизации – вот основная причина, по которой одни дети начинают ползать, садиться и делают первые шаги на несколько месяцев раньше других. Как только нервные волокна покроются миелиновой оболочкой, мозг начинает управлять мышцами, а информация от мышц поступает в мозг. Это приводит к корректировке действий в соответствии с приобретенными знаниями. Связь между мозгом и мышцами позволяет младенцу совершать целенаправленные, скоординированные движения, тогда как раньше его движения были скорее случайными. Но если мы не можем влиять на процесс миелинизации нервных волокон, то на развитие крупных мышц – можем, и внешние факторы играют в этом не последнюю роль. Интерес к конкретным предметам окружающей среды побуждает мозг младенца к действию и заставляет посылать сигналы крупным мышцам, стимулируя их. Таким образом, развитие интереса к окружающей среде дает нам возможность влиять на развитие координации у младенца.

Мышцы у маленького ребенка развиваются благодаря тому, что они постоянно задействованы, – все точно так же, как и у нас, взрослых, ведь мы тренируем мышцы путем энергичных физических упражнений и тренировок. Для того чтобы младенец обрел оптимальную для него мышечную силу, ему необходимы стимулы, заставляющие переворачиваться и ползать, но кроме того, нужны возможности, чтобы подниматься, подтягиваться и цепляться. Обеспечение подобных стимулов и возможностей – и есть способ повлиять на развитие ребенка с нашей стороны.

Говоря о конкретной помощи ребенку в развитии крупных мышц, давайте сначала поймем, чего делать не следует. В современном мире любящие родители не должны препятствовать движениям младенца, направленным на развитие независимости

и полной функциональности организма. Но, к сожалению, многие родители хотя и разделяют эту мысль, ведут себя совсем не так. Современная коммерциализация детства воздвигает на пути развития малыша неодолимые препятствия, мешая ему. Все эти кроватки, манежи, высокие стульчики для еды, все эти детские качели с ограничителями, ходунки, коляски, велосипедные корзины, рюкзаки для переноски, слинги и т. п. – самыми разнообразными способами мы ограничиваем свободу и подвижность наших детей. Когда молодая семья отправляется в поездку, подчас создается впечатление, что переезжает небольшой мебельный магазин.

Спору нет, многие предметы разработаны для безопасности, но другие – скорее для удобства взрослых, и не верьте, когда в магазине вам говорят, что вот это и это создано якобы для развития ценных навыков. В действительности все эти недешевые штуки, из которых реальную безопасность обеспечивают разве что автомобильные сиденья для малышей, жестко ограничивают свободу движений, поэтому дети в возрасте до трех лет должны проводить в них как можно меньше времени. Родители должны очень тщательно подходить к выбору. Взрослым всегда тяжело и неудобно подстраивать свою жизнь под растущие потребности маленьких детей. Процесс самоформирования тяжел, и детям, конечно же, нужна наша помощь, причем нужна двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. Природа не изменила своего плана, касающегося детства человека. И этот план требует постоянного присутствия, постоянного внимания и мудрости любящих взрослых. При наличии огромного количества предметов, которые, казалось бы, позволяют нам сократить внимание к ребенку, родители должны очень вдумчиво выбирать то, что будет влиять на развитие их детей.

Стремление к комфорту ограничивает движения детей и иным образом. Раньше взрослые одевали детей в красивую одежду, чтобы вызывать всеобщее восхищение и восторг. Одевали нечасто – по праздникам. А раз нечасто – об удобстве и подвижности никто не думал. Одевать так детей постоянно могли лишь очень богатые люди. К счастью, большинству детей покупали или шили простую, практичную одежду, которая обеспечивала максимальную свободу движений. О детской одежде мы еще поговорим в 7-й главе, а пока что ограничимся основным принципом выбора одежды для малыша: ребенка следует одевать так, чтобы одежда не сковывала его движений, и этому принципу должны отвечать все предметы детского гардероба.

Попробуйте на мгновение сравнить себя с ребенком. Что вы

наденете, собираясь заниматься физическими упражнениями? Правильно – удобный, не сковывающий движений костюм. Но если для нас заняться физическими упражнениями – это скорее разовое действие, то младенцы активны постоянно. Если ребенок не спит, он обязательно двигается – с той интенсивностью, какая ему доступна. Допустим, ради собственного удобства вы ограничите свободу его движений, и что? Правильно – ребенок замрет в неподвижности.

Взрослый может выбрать для себя одежду, которая не будет сковывать движений и которая изготовлена из натуральных материалов, чтобы тело дышало. А чем ребенок хуже вас? Что вам мешает точно так же подойти и к выбору одежды для него? Учтите, ребенку должно быть удобно в любом положении, в том числе и в положении лежа. Это означает, что на одежде малыша не должно быть крупных пуговиц, бантов и других украшений. Естественно, малышей не следует наряжать в платьица, поскольку такая одежда не позволяет вставать на колени и отталкиваться, чтобы ползти. Помните, что кружевные платьица, в которые и мальчиков, и девочек одевали в Средние века, мешают детям ползать. В старину существовало суеверие: ползающий младенец якобы мог оказаться оборотнем – наполовину человеком, наполовину волком. Ползание считалось действием, свойственным животному, но не человеку. Поэтому детей и одевали так, чтобы они не могли ползать. Но вы-то не думаете, что ваш малыш – оборотень?

Удобная одежда позволяет младенцу подтягивать коленки, отталкиваться и ползти – сразу же, как только координация и мышечная сила позволят это сделать. Удобная одежда должна быть многослойной: мягкая хлопковая маечка и, при необходимости, хлопковая рубашечка с длинным рукавом; возможно, легкий шерстяной свитер с застежкой на спине. Хлопковый подгузник должен быть таким, чтобы та часть, что располагается между ножками, была узкой. Это позволяет ребенку сближать ножки для свободного движения. К хлопковому подгузнику можно добавить нейлоновый чехольчик с эластичным поясом и отверстиями для ножек. Такой чехольчик будет прикрывать подгузник, когда нужно защитить ребенка от влияния непогоды. (Недостатки разовых подгузников мы обсудим в разделе, посвященном туалету, в 7-й главе, а пока что скажем, что материалы, из которых они сделаны – целлюлоза и пластик, – ограничивают движения, потому что не обладают способностью растягиваться.) На ножки ребенка можно надеть ботиночки или плотные носочки, фиксирующие щиколотки и позволяющие стоять вертикально. Если ребенок двигается по грубой

поверхности – например, по жесткому ковру или вымощенному камнем дворику, – ему могут понадобиться хлопковые леггинсы. (Можно использовать трикотажные штанишки, но родители должны понимать, что в этом случае свобода движений будет ограничена – когда ребенок будет ползать, коленки на штанишках вытянутся.) Подведем итог: ребенку вполне достаточно подгузника, хлопковой рубашечки, свитера и ботиночек.

Взрослые редко придают значение еще одному препятствию, которое сами же и создают на пути развития двигательной активности ребенка. И это препятствие оказывает гораздо более пагубное влияние на ребенка, чем неправильно подобранный предмет одежды, поскольку самым прямым образом связано с формированием его самооценки. Мы говорим о подавлении инициативы путем реакций на движения ребенка. С первых недель жизни мы *постоянно* одергиваем ребенка. И если бы только это! Мы начинаем сажать младенца уже в два месяца, хотя его мышцы еще слишком слабы и он не обладает необходимой координацией движений, чтобы удержаться в таком положении. Садиться он будет еще очень нескоро. Потом мы будем пытаться поставить ребенка на ножки, хотя у него еще очень и очень слабые косточки. И мы зачем-то начинаем учить ребенка «ходить», вытягивая его крохотные ручонки над головой. В результате мы сами превращаемся в «шагающий аппарат». Даже если ребенок останется цел и невредим, всем этим мы наносим колоссальный вред его развивающейся самооценке. По сути, мы ставим на первое место собственные потребности и собственное удобство – и в результате предпочитаем носить ребенка на руках, вместо того чтобы подождать, пока он пройдет нужный отрезок пути самостоятельно. Когда подобная практика становится привычной, ребенок усваивает урок – и становится полностью зависимым от взрослых. Потакая себе, мы лишаем ребенка возможности испытать чувство удовлетворения от достижения результатов своими силами, лишаем возможности испытать радость преодоления трудностей.

С первых месяцев жизни ребенок стремится воспринимать мир не из горизонтального, а из вертикального положения. Как и овладение речью, это стремление запрограммировано в нем природой. Это она, природа, подталкивает ребенка изучать окружающую среду именно так. Поэтому при первой же возможности младенец поднимает головку вверх – не под углом и не вбок. Детям нравится, когда на руках их держат вертикально, – вы и сами наверняка заметили это. Но вот незадача – взрослые постоянно стараются положить или усадить ребенка, подавляя тем самым его стремление перейти в вертикальное положение. Не

совершайте этой распространенной ошибки – такими действиями вы значительно осложняете жизнь собственному ребенку. Людям, перенесшим инсульт, приходится напрягать крупные мышцы, чтобы нормально сидеть и ходить. Больно смотреть, как тяжела их борьба. Но мы знаем, что они должны бороться сами – иначе их мышцы так и останутся слабыми. Им необходимы стимулы и необходима поддержка, им нужна точно разработанная программа занятий, но всю работу по укреплению мышц и развитию координации им придется проделать самостоятельно. Точно такую же работу надо проделать и ребенку.

И последний момент, препятствующий развитию движений ребенка, связан с тем, о чем и не думали прежние поколения. Мы говорим о времени – о свободном времени без бесконечных «развлечений». Поясним. Для развития в любой сфере малышу (да и взрослому) необходимо сосредоточиться, а для этого нужно время, когда его ничто не отвлекает. Сфера мышечной координации не исключение. С самого начала жизни у ребенка существует мощный стимул к укреплению и координации крупных мышц. Но взрослые отвлекают его от этого занятия, переключая внимание на что-то другое. Работающий телевизор – это постоянный отвлекающий фактор. Если в комнате включен телевизор, экран завораживает малыша – и не потому, что малыш понимает, что там происходит. Просто движение на экране вызывает у него реакцию ориентации[11]. Ребенок неподвижно лежит или сидит, уставившись в телевизионный экран, а ведь это время можно было посвятить развитию мышц. Став старше, ребенок точно так же неподвижно замирает перед компьютером, погрузившись в дебри Интернета или компьютерную игру.

Одна из главных проблем, с которыми сталкиваются современные родители, это правильное определение роли технологии в семейной жизни. Современная технология – величайший бонус, который дает родителям и детям больше времени для учебы и размышлений, чем имели все прежние поколения. Однако понятно, что из-за тех же самых технических достижений мы упускаем массу возможностей для улучшения личной жизни, обретения истинного счастья и самореализации, и это не общие слова.

Итак, мы с вами подошли к той конкретной помощи, которая требуется ребенку для развития крупных мышц, без поддержки которых он не сможет двигаться. Говоря о развитии координации движений, с которой тесно связано чувство равновесия, важно помнить, что наша задача – обеспечить ребенку соответствующую среду. Подготавливая среду, мы не должны торопить развитие ребенка. Не стремитесь к тому, чтобы ваш ребенок развивался

быстрее других. Руководствуйтесь психологическими причинами, среди которых на первое место должен быть поставлен комфорт вашего ребенка. Ему комфортно? – значит, развитие идет правильно. Подготовленная вами среда будет отражать ваше отношение к малышу. Любая комната – и особенно детская – очень четко отражает это отношение. Вы должны видеть в ребенке личность, которой предстоит развиваться, меняться и в конце концов отделиться от вас. Глупо ждать, что ребенок навсегда останется младенцем, которого нужно носить на руках и о котором всегда нужно заботиться. Ваша цель – способствовать самоформированию маленького человека; вы должны помочь ему превратиться в независимую, самостоятельную личность. Но помогать надо обоснованно и продуманно, опираясь на знания о процессе развития и руководствуясь личным «графиком» вашего ребенка. В этом родители должны быть очень осторожны. Очень часто взрослым начинает нравиться, что ребенок в них нуждается. Сами того не понимая, они вырабатывают в ребенке чрезмерную зависимость. После первых недель появления ребенка в доме взрослым нужно сдерживать желание постоянно носить его на руках, но еще больше нужно сдерживать желание постоянно держать его в замкнутом пространстве – например, в кроватке или коляске. Нужно с самого начала вести себя так, чтобы у малыша сформировалось такое представление о себе: «У меня есть способности. Я могу действовать сам. Я могу влиять на окружающую среду». Ребенок должен научиться пользоваться собственным телом – и тогда у него сформируется именно такое представление о себе.

Вы оборудовали спальное место в углу детской (см. главу 2) – это говорит о том, что вы сделали правильный выбор: такое место предназначено для подвижного маленького человека, способного исполнять собственные желания. На матрасе-футоне ребенок начинает двигаться практически с рождения, и порой младенцы преодолевают на удивление большие расстояния. Как мы уже говорили, классические кроватки не только ограничивают раннюю мобильность младенца, но еще и делают его зависимым от взрослых, когда ему хочется бодрствовать или спать. Если вы выберете футон, ребенок уже через несколько месяцев будет сам сползать на пол и забираться обратно. Кроватка не позволит ему безопасно выбраться на свободу, даже когда ребенок будет старше. Кроме того, когда ребенок впервые попытается подтянуться и встать, держась за планки кроватки, лечь обратно он не сможет. И ему придется стоять и кричать, пока взрослый не придет на помощь.

К двум месяцам младенец уже начинает держать головку.

Мобили и зеркало на стене способствуют этому. Кроме того, с помощью мобилей и зеркала родители посылают ребенку важный сигнал: «Мы – не единственные, кто представляет интерес для тебя. Ты принадлежишь миру, а не только нам». Посылая такой сигнал, очень важно учесть все детали. Например, Мария Монтессори предлагала использовать мобили, которые движутся сами по себе (от колебаний воздуха или движений самого ребенка), а не механические, которые заводит мать или отец. Родители должны постоянно готовить ребенка к тому моменту, когда ему придется жить в этом мире без них. Такая цель отражает бескорыстие родителей, показывает, что они стараются ради блага самого ребенка, а не ради своего собственного блага. Когда мы будем более подробно обсуждать физическое развитие малыша в первые три года жизни, вы заметите, что все наши предложения отражают именно такое отношение. Мы призываем родителей помогать малышам в их постепенном самоформировании и превращении в самостоятельных, независимых людей.

Чтобы каждый этап развития ребенка происходил вовремя, нужно с рождения приучать ребенка проводить время бодрствования на животе. Когда необходимые нервные волокна миелинизируются, мышцы спины, ягодиц, ног и рук будут готовы поддерживать торс и головку ребенка, и он сможет отталкиваться от жесткой основы (матраса или коврика). Мозг ребенка должен направлять эти мышцы и координировать их действие.

Для укрепления мышц необходима постоянная практика. Ключевую роль в координации и укреплении мышц играют «отжимания» из положения на животе. Мы уже писали, что сегодня педиатры из соображений безопасности рекомендуют укладывать детей спать на спину. В результате дети проводят на животе недостаточно времени – а ведь в прошлом детей укладывали спать на животик или на бок. Когда дети просыпались, им приходилось переворачиваться из такого положения, что способствовало развитию координации и постепенному укреплению мышц. Наша хронологическая шкала не учитывает сложившейся практики сна на спине, поэтому она может на несколько месяцев опережать развитие вашего малыша.

Находиться на животе ребенку полезно и по другой причине. Наша цель – не стимулировать преждевременное развитие ребенка, но помочь ему развиваться естественным образом. Когда ребенок овладевает необходимыми навыками в естественное для самоформирования время, он не просто становится счастливее. Этот фактор влияет и на когнитивное развитие, поскольку мозг ребенка усваивает новую информацию, получаемую в результате

движения.

Примерно к четырем месяцам ребенок, который проводит достаточно времени на животике, начнет самостоятельно переворачиваться со спины на живот и обратно. Это доставляет ему удовольствие, но мы можем усилить положительные эмоции, предложив малышу новые элементы для знакомства с миром и самим собой. Зеркало! Зеркало позволяет ребенку наблюдать за своими движениями. Он получает возможность подражать движениям других людей. Но самое главное – со своего спального места ребенок может видеть все, что происходит вокруг него, поле его зрения расширяется.

Чтобы двигаться эффективно, человек должен представлять, какая среда его окружает. То есть ваша задача – дать ребенку возможность изучить окружающую среду, прежде чем он начнет ползать. Может быть, вы поймете, как помочь своему малышу, если проведете простой эксперимент. Лягте на пол на спину и осмотритесь вокруг. А теперь перекатитесь на живот и поднимите голову. Снова осмотритесь и сравните впечатления. У вашего ребенка тоже складываются впечатления – но для того чтобы визуально оценить расстояния, ему потребуются, в отличие от вас, несколько недель. Ладно, теперь попытайтесь поползти. Почувствуйте, каково это – добираться до разных объектов. Именно это чувствует ребенок, осознавая себя в пространстве и понимая, что на самом деле расстояния, которые прежде он оценивал визуально, могут быть немного другими. Но именно что немного – поскольку ребенок видит комнату с пола, у него формируются более-менее правильные представления о том пространстве, в котором он окажется, когда поползет. Пока еще не имея возможности ползать, он создает внутреннюю карту комнаты с «отправными точками». Эта карта очень скоро пригодится ему. К тому времени, когда он научится ползать (вначале он будет ползать медленно, как бы с опаской), а затем и ходить по комнате, прежние опасения исчезнут без следа, поскольку оценивать расстояния и скорость он будет с похвальной для его возраста точностью.

Но как все-таки помочь ребенку научиться ориентироваться в пространстве? Да очень просто – дайте ему возможность знакомиться с окружающей средой. Если мы будем постоянно брать ребенка в гости или таскать по торговым центрам, никакой пользы от этого он не получит. Совершенно другое дело, когда ребенок находится в знакомой ему среде, в собственном доме, в своем дворе или в иной привычной обстановке. Сначала он изучит эту среду визуально, затем осторожно начнет двигаться в этой среде, а потом будет двигаться в ней свободно.

Двигаться в пространстве ребенка заставляет любопытство, интерес к внешнему миру. Зеркало на стене в его комнате стимулирует этот интерес. Мы можем дать ребенку и дополнительные стимулы для движения. Можно положить на полу небольшую игрушку или мячик так, чтобы он не мог до них дотянуться, но пытался это сделать самостоятельно. Конечно, нам хочется предвосхитить желания своего малыша, и мы спешим дать ему в руки все, что только вызывает его интерес. Это совершенно естественно для нас, взрослых, – мы привыкли так поступать в любых ситуациях, мы ведь отлично знаем, как добиться желаемого. А для ребенка дотянуться до интересующего его предмета – это процесс самоформирования. Старания сделать что-либо самостоятельно – прекрасная возможность развития. Конечно, не следует перегибать палку, иначе ребенок может заскучать и раскапризничаться. Ваша задача – поддерживать здоровый баланс между усилиями и успехом. Запомните – постоянное внимание и опека со стороны родителей, бабушек и дедушек и других взрослых не пойдут ребенку на пользу. Такое поведение взрослых подавляет инициативу малыша и мешает ему подготовиться к реальной жизни.

Как только ребенок начинает активно двигаться (примерно в четыре месяца по нашей хронологической шкале), нужно сделать так, чтобы он как можно больше времени проводил на полу. Для этой цели следует запастись толстыми ковриками. (Прекрасно подойдут покрытые винилом коврики из пенопласта, которые используются в манежах; они достаточно жесткие и сохраняют форму.) На таком коврике ребенок будет заниматься своими делами – ощупывать тряпичный мячик, подтягивать коленки и ползти, если мячик откатится в сторону, снова его ощупывать и т. п. Но главное (для родителей) ребенок всегда будет рядом, в поле вашего зрения. Самоформирование ребенка в одной области будет идти параллельно развитию интересов и способностей в другой. Как мы уже говорили, развитие рук к четырем месяцам достигает достаточно высокой степени, а самому малышу хочется изучить все предметы, которые его окружают. В четыре месяца развитие тела позволяет ему дотягиваться до разных предметов самостоятельно и изучать их.

В этот момент – еще до быстрого ползания и полной мобильности – нужно тщательно проверить весь дом на предмет безопасности. Сделайте это точно так же, как делали, оборудуя детскую. Прикройте электрические розетки. Шнуры от ламп должны располагаться так, чтобы ребенок случайно не сдернул лампу со стола. Заблокируйте доступ к электрическим шнурам, скажем, стульями или креслами. Уберите корзинки для мусора.

Пол должен быть чистым. На полу не должно быть мелких предметов, которые ребенок может проглотить. Все лестницы должны перекрываться барьерами; в отдельных комнатах также можно установить переносные барьеры. Когда мы знаем, что в комнате ребенку ничего не угрожает, мы можем позволить ему находиться там несколько минут даже без нашего присмотра. Занимаясь своими делами, разговаривайте с малышом из другой комнаты, чтобы он ощущал ваше присутствие и мог позвать при необходимости. Если делать это постоянно – сначала всего на несколько минут, – ребенок поймет, что какое-то время может обходиться без взрослых. Так мы закладываем основу понимания того, что для ощущения безопасности и единства с близкими физическое присутствие вовсе не обязательно – это очень важно для дальнейшей жизни ребенка. Многие родители не приучают к этому малышей, пока те не станут достаточно большими – до четырнадцати месяцев, а то и старше. Но к этому времени ребенок привыкает к тому, что рядом с ним, когда он просыпается, всегда находится кто-то из взрослых, и рассчитывает на полное внимание к собственной персоне. Такая зависимость становится утомительной, когда ребенок подрастет. В этот момент многие родители задаются вопросом: «Куда делся наш идеальный малыш?» Родители сожалеют о потере прежних «идеальных» отношений, но ребенок не становится менее «совершенным», чем раньше.

Да, действительно, ребенок стал более активным физически, удовлетворить его потребности становится труднее, и это требует новых отношений с ним. Возможно, ранее вас вполне устраивала полная зависимость вашего ребенка, и вы оказались неприспособленными к его новым потребностям. Но природа неумолима: ребенок развивается, делает первые шаги и учится самостоятельности. Поскольку эти новые потребности не удовлетворяются, возникает реакция – пассивная или агрессивная, в зависимости от характера ребенка. Иногда родители, стремясь вернуть прежний симбиоз, начинают управлять каждой минутой жизни своего сокровища. Но это приводит к появлению еще более серьезных проблем. Наш совет: научитесь приспосабливаться к каждому новому этапу самоформирования ребенка, к каждому периоду его развития. Вот почему так важно, чтобы родители отчетливо представляли естественные особенности взросления ребенка – так они смогут заранее подготовиться к каждому новому этапу. Потому-то родительство – такое интересное и увлекательное занятие; оно помогает нам понять человеческую природу в целом и самих себя в частности. Ни один другой жизненный опыт не дает подобных

знаний.

Примерно в семь месяцев ребенок, который достаточно времени проводил на животе, развивает мышцы рук настолько, что они позволяют ему переходить в положение сидя. Однако мышцы спины еще не настолько сильны, чтобы ребенок мог сидеть без опоры долгое время. Помогите ему – обеспечьте опору: подложите под спинку подушку или валик.

Мария Монтессори для детей, научившихся сидеть, предлагала использовать стол и стул из тяжелой древесины, лучше всего из дуба (тяжелая древесина обеспечивает устойчивость). Долго сидеть за таким столом не рекомендуется, но для приема пищи и непродолжительных занятий по возрасту это идеальный вариант. Для детей от полутора до трех лет мебель можно выбирать из более легких материалов, даже из пластика, но она обязательно должна подходить им по росту.

В тот период, когда ребенок пытается сесть сам, очень важно не сажать его, словно он – тряпичная кукла. Попытки сесть должны стать для малыша еще одной проверкой собственных сил. Кроме того, если он садится сам, без помощи взрослых, мышцы его спины еще больше укрепляются (ведь он прикладывает больше усилий), развивается и чувство равновесия.

Примерно к восьми месяцам малыш уже способен сидеть без опоры. Но и это еще не все – к этому времени он уже может осознанно передавать предметы из руки в руку. И он начинает контролировать движения своих пальчиков. Таким образом, мы снова видим прекрасный пример идеального баланса в развитии тела и рук. Ребенок сидит, его руки освобождены, и он может более детально изучать предметы окружающей среды, причем не только изучать, но и манипулировать ими.

В восемь месяцев дети, уже многому научившиеся, становятся «сидельцами» или «ползунами». «Сидельцы» – это дети, которые предпочитают исследовать окружающий мир визуально, такие маленькие мудрецы. Да, действительно, они кажутся нам недостаточно активными, но это не повод для беспокойства – просто их активность протекает внутри, так и у взрослых часто бывает.

«Сидельцы» очень часто рано начинают говорить и говорят с большим удовольствием. Кажется, что их мозг в какой-то момент отдает предпочтение вербальным наклонностям, а не движению. Но мы, родители, должны быть уверены, что ребенок *сам не хочет ползать*, что это его, а не наш выбор. Как это сделать? Просто прекратите запирать ребенка в «клетке» – на стульчиках, качелях и в колясках. С шести до восьми месяцев предлагайте ему новые стимулы для ползания. Мягкие тряпичные мячики, которые

далеко не укатятся, замените на резиновые или деревянные; предложите ребенку другие предметы, которые могут «убежать» от него, – например, цилиндр с колокольчиком внутри. Очень важно при этом не переходить в режим обязательного «урока физкультуры». Такие упражнения должны происходить в течение дня совершенно естественно, по желанию ребенка и в соответствии с его внутренним графиком, к которому взрослые не имеют отношения. Захочет – поползет за мячиком, не захочет – пусть сидит.

Трудно сказать, что тому является причиной, может быть, и те стимулирующие возможности, которые предлагают родители, но большинство детей предпочитают становиться «ползунами», а не «сидельцами». В восемь месяцев энтузиазм «ползунов» на пике, порой они так быстро перемещаются по квартире, что за ними не угонишься. Ползание требует не только значительной силы мышц спины, рук и ног, но еще и билатеральной координации – то есть правой руки с левой ногой и левой руки с правой ногой. Такие билатеральные движения становятся основой для будущей ходьбы в вертикальном положении при полном сохранении равновесия.

Некоторые дети ползают совсем не так, «как надо». А как надо? Ваш ребенок ползет не вперед, а назад или куда-то вбок? Ну, это еще не повод для огорчения. Поскольку ни у детских психологов, ни у педиатров нет свидетельств того, что это «вредно», что это как-то влияет на дальнейшее развитие, мы не советуем переучивать ребенка. Кстати, а почему некоторые дети ползают попой вперед? Начиная активно двигаться в четыре месяца, они по каким-то только им известным причинам привыкают толкать себя руками назад – то есть двигаются в противоположном направлении. А потом они и ползают так. Если хотите, можете помочь малышу изменить направление. Когда ребенок попытается дотянуться до вызвавшего его интерес предмета, подставьте ладонь под его пяточки, чтобы он мог оттолкнуться от нее. Так вы не только предотвратите движение назад, но еще и поможете ребенку развить мышцы ног.

Примерно в девять месяцев ребенок попытается встать – правда, волнительное событие? И здесь мы не советуем вам подменять его собственные усилия помощью с вашей стороны. Радость самостоятельного вставания по праву должна принадлежать ребенку. Но все же помочь можно, обеспечив ребенка предметами, за которые он будет цепляться. То есть такие предметы в комнате есть – диван, или кресло, или журнальный столик, а в детской комнате – низкая полка для игрушек. Но можно закрепить на стене планку, похожую на станок для занятий балетом. Планка для малыша должна быть

около трех сантиметров в диаметре и располагаться на высоте 35 см от пола.

Также вашему ребенку может пригодиться специальная тележка. Ее нетрудно сделать: сколотите прямоугольный деревянный каркас и поставьте его на четыре маленьких колесика; приделайте прочную ручку в форме буквы «П». Каркас (основа) должен быть тяжелым, а ручку нужно привинтить по центру боковин, чтобы тележка не переворачивалась. Опираясь на ручку, ребенок будет вставать на ножки и, продвигаясь вперед, толкать тележку перед собой[12]. Это приспособление хорошо использовать на ковре или на травке, пока ребенок еще не готов к быстрым движениям на скользком для него деревянном полу.

При всем уважении к производителям, а их множество, мы все же советуем воздержаться от покупки разного рода приспособлений, которые обещают «научить ребенка ходить». Обычно они сконструированы так, что ребенок, пользуясь ими, переносит на ножки весь свой вес, а его косточки еще недостаточно развиты. Кроме того, очень часто ребенок вынужденно принимает неестественную позу, к которой он еще не готов, и в результате получает неверные сигналы о сохранении равновесия.

Когда ваш малыш опирается на низкую мебель или на планку в своей комнате, он делает это обеими руками. В самом начале он будет двигаться на цыпочках, не отрывая рук от опоры. Его руки уже способны к щипковой хватке, что позволяет ребенку держаться очень цепко – особенно за поручень, который несложно сделать самим. А когда он сидит, он может плотно прижимать к себе разные предметы обеими руками, что доказывает: развитие одних частей тела (руки и кисти) сопровождается развитием других (ноги и ступни).

И снова о безопасности. Как только ваш ребенок научился подтягиваться и вставать, еще и еще раз проверьте весь дом, а вдруг вы что-то упустили? Ребенок может пойти быстрее, чем вы ожидаете, поэтому обратите внимание на новые аспекты его окружения. Например, стоит обклеить поролоном острые углы столов и шкафов. И, конечно, будьте готовы к падениям и синякам – и слезам, соответственно. Дети пока еще не могут трезво оценить особенности мебели, а ступеньки для них это вообще что-то запредельное, круче американских горок. Привыкание займет много времени, но дети таки придут к пониманию, что о стол можно больно удариться, – методом проб и ошибок. Вы ведь тоже когда-то прошли этот путь, поэтому наберитесь терпения, не спускайте со своего чада глаз и будьте изобретательными. Например, родители одного чрезвычайно

активного десятимесячного малыша, который научился ходить очень рано, с утра надевали на него толстую вязаную лыжную шапочку. Не велосипедный шлем, конечно, но она тоже обеспечивала ему хоть какую-то защиту при падениях.

Научившись подтягиваться и ходить, держась за опору, ребенок готов к новым подвигам. Теперь перед ним стоит задача как можно дольше удерживать равновесие в вертикальном положении. И он с ней потихонечку начинает справляться. Сначала он осмелится пройтись вдоль опоры, держась за нее только одной рукой. А потом – хоп! – отпустит и вторую руку. Для него это настоящий триумф – встать на ножки без всякой помощи. Равновесие становится стабильным, а как только оно станет стабильным, ребенок пойдет, достигнув тем самым самой сложной задачи человеческого детства. Даже для нас, взрослых, это СОБЫТИЕ, а для ребенка это начало новой жизни. Но чтобы эта новая жизнь началась, он приложил колоссальную энергию, проявил смелость и упорство, то есть упорно работал над собой на протяжении нескольких месяцев. Вот ведь молодец! Не то что жеребенок, который через пару часов после рождения уже скачет рядом с матерью, и никакой тебе воли и борьбы.

Улыбнулись? А теперь запомните: хотя ребенок учится гораздо дольше, чем детеныши животных, нам, родителям, нужно быть очень осторожными – нельзя торопить малыша в процессе обучения ходьбе. Любой этап развития должен быть пройден полностью, прежде чем можно будет переходить к следующему. Пропущенные петли в вязании приводят к дефектам готового изделия. Если вы начнете торопить ребенка и он пропустит какие-то стадии в своем развитии, то и вырастет он не таким сильным, каким мог бы быть.

С другой стороны, когда отделение от родителей – а самостоятельная ходьба это и есть отделение – происходит в нужное время и с должной (и дозированной) помощью с вашей стороны, ребенок начинает понимать, что привязанность и отделение – это естественные процессы жизни. И это, в свою очередь, поможет ему понять, что отношения с другими людьми в течение жизни будут меняться. Такое понимание особенно важно для первых лет жизни. Будет неплохо, если вы вложите в голову ребенка очень полезную мысль: порой, когда он оставляет кого-то или что-то, он может получить больше, чем потеряет. А вложить эту мысль можно, превращая опыт привязанности и отделения в естественный процесс, который способствует развитию доверия и чувства безопасности. Иногда, кстати, бывает так, что родителям отделиться от ребенка сложнее, чем ребенку от них. Мы привыкли опекать детей, не доверяя полностью их способностям.

Выход здесь один – скажите себе, что отделение неизбежно, и большая часть проблем, которые уже возникли сейчас и возникнут потом, будет решена.

Но вот ребенок ходит. Та самая тележка, о которой мы говорили выше, помогает ему. Для детей постарше, которые ходят более уверенно, Монтессори предложила небольшую деревянную лесенку с перильцами и ступеньками определенной ширины и высоты. Обычно такая лесенка делается под заказ и стоит дорого, поэтому вовсе не обязательно иметь ее дома. Однако если вы все же решитесь на ее приобретение (или сделаете сами – есть же папы-умельцы), пользоваться такой лесенкой ребенок будет очень долго. Это для него и тренажер и игра. С ее помощью он научится уверенно подниматься и спускаться по настоящим лестницам.

Наши привычки в общении с ребенком, который уже умеет ходить, также должны поменяться. Если мы поддадимся соблазну и будем, как и прежде, таскать его на руках, то окажем ему медвежью услугу. Ребенку нужно как можно больше находиться в вертикальном положении, «на руках» – это пройденный этап. При любой возможности он должен ходить. Еще раз: избавьте его от сковывающих предметов – колясок, «ходунков» и т. п. Ребенок должен осознавать свои способности: «Я могу ходить так же, как другие люди».

О прогулках. Гулять с ребенком нужно каждый день, это понятно. Но прогулка должна отвечать не вашим интересам, а интересам ребенка. Это раньше вы степенно вышагивали с коляской (или с коляской ходили по магазинам). Теперь – все по-другому. Ребенок хочет ходить сам. Но он будет останавливаться, чтобы рассмотреть абсолютно все. Для него цель прогулки – сама прогулка, и он вовсе не намерен заниматься спортивной ходьбой, ему достаточно тренировок в течение дня – он и так постоянно находится в движении. Не торопите его. Такая неспешная прогулка полезна не только ребенку, но и вам. В своем взрослом мире мы так задерганы, что перестаем замечать красоту окружающего нас мира. Мы стремимся к необъятному – и теряем драгоценные мелочи. А ребенок заставляет нас гулять без конкретной цели. И это возвращает нас в собственное детство. И у нас появляется время для размышлений, для того чтобы расслабиться. Разве это плохо?

Двухлетние дети, которым позволяют идти в неторопливом темпе (в том темпе, который они выбирают сами), могут ходить очень долго, причем в любую погоду. Когда ребенку исполнится четыре-пять лет, он уже превращается в настоящего туриста.

Пока ребенок учился подтягиваться, вставать, удержать равновесие, пока он овладевал ходьбой, его мышцы все больше

укреплялись, и он может использовать их по-новому. Пусть ходит по дому босиком – это способствует развитию подвижности, координации и дает чувственные импульсы. Чтобы ребенок не простудился, периодически проверяйте его ножки – достаточно ли они теплые? Если в доме нормальная температура (пусть даже и без подогреваемых полов), ребенок, особенно активный, не простудится. Хождение босиком имеет массу преимуществ. Во-первых, ребенок получает множество тактильных ощущений: гладкость деревянного пола, фактура пушистого ковра, ощущение собственного веса, который постепенно увеличивается, а на улице – мягкость земли, прохлада росистой травы. Такая информация стимулирует ментальное развитие ребенка. А когда мы его кутаем, его развитие замедляется.

Кроме того, хождение босиком способствует укреплению мышц и развивает чувство уверенности в себе. Если ботиночки скользят, ребенок получает сигнал: «Я не могу доверять собственному телу». Босые ноги не скользят, и малыш знает, что ему не грозит оказаться на полу, из-за того что нога поехала в сторону. Попробуйте снять обувь и носки и оцените, как изменилось качество вашей ходьбы.

Когда обувь необходима – например, в холодное время года или в общественных местах, – выбирайте ботиночки с нескользкой подошвой. Не разделяете нашего мнения о пользе хождения босиком и предпочитаете, чтобы дома ребенок ходил в обуви, – требования те же: нескользкая подошва и, конечно, верх из натурального материала.

Когда ребенок начинает ходить уверенно, снова встает вопрос безопасности. С домом все ясно – вы сделали даже больше, чем требовалось, и метафорическая соломка лежит ровным слоем во всех комнатах. А как быть с улицей и общественными местами? Вот вы вышли из машины, и дальше ваш путь лежит по оживленному проспекту. Что вам хочется сделать? Вам хочется сразу подхватить малыша на руки и донести туда, куда вам нужно. Но мы советуем поступить иначе. Возьмите ребенка за руку, и пусть идет рядом с вами. Четырнадцатимесячный ребенок, который недавно открыл для себя радость самостоятельного движения, поначалу будет сопротивляться – как же, его свободу ограничивают! Но очень скоро он привыкнет держать вас за руку и не будет устраивать скандалы позже, в два-три года.

Речь идет о дисциплине, а к дисциплине ребенка нужно приучать как можно раньше. И тому есть целый ряд причин. Во-первых, безопасность. В общественных местах детей лучше держать за руку, даже когда им исполнится пять лет, поскольку они еще не обладают достаточным самоконтролем. Во-вторых,

дисциплина способствует развитию воли. Держа ребенка за руку в общественных местах, вы учите его принимать необходимые ограничения, без которых наша жизнь невозможна.

Не менее важно прививать ребенку хорошие манеры. Пусть привыкает к тому, что в помещении, где много народу, следует разговаривать тихо и нельзя бегать. Так вы научите его уважать окружающих. Детей нужно учить хорошим манерам с самого начала, когда они еще только-только начинают ходить и предпочитают держаться поближе к вам. (Более подробно об этом мы поговорим в 9-й главе.)

Что же приобретает двенадцати-пятнадцатимесячный ребенок, благодаря великому достижению – умению контролировать свое тело? Движение необходимо для понимания жизни и для участия в ней. Когда ребенок начинает двигаться свободно, его знания об окружающем мире углубляются, и возникает восторженное, позитивное отношение к жизни и самому себе. Ребенок понимает, что на многое способен: «Я научился ползать, а потом ходить. Я могу сделать все, что захочу. Я могу влиять на окружающую среду и на людей, которые меня окружают».

Поскольку вы не ограничивали свободу своего ребенка с первых месяцев жизни, он не чувствует страха. Он способен принять то, к чему его мозг уже готов. Мы не можем постоянно решать за него, какими именно навыками ему следует овладеть в конкретный момент, – он сделает это сам. Ребенок должен иметь свободу для того, чтобы перемещаться в своем пространстве по собственному усмотрению.

Двигаясь, ребенок постоянно получает информацию об окружающем мире, пополняет ее. Он научился оценивать расстояния, скорость и время. Он самостоятельно формирует «визуальную карту» пространства, перемещаясь в течение дня (изо дня в день) от одного предмета к другому, из одного места в другое. Он открывает для себя новые свойства предметов, которые видел раньше. Какие у них края – острые или скругленные? А вот этот блестящий деревянный стол – он устоит, когда я на него обопрусь? Ребенок открывает для себя визуальную перспективу: предмет, который, если смотреть со спального места, казался маленьким, при ближайшем рассмотрении оказался гораздо больше. Ребенок развивает осознание собственного тела, натыкаясь на препятствия. Он становится более ловким и учится избегать препятствия.

И наконец, помимо знаний о мире и о себе движение открывает перед ребенком еще одну возможность. Это – отличное средство для развития воли. Когда ребенок хочет что-то получить,

он должен *двигаться* к цели, не обращая внимания на отвлекающие факторы. Он должен запрещать себе одни действия и заставлять себя выполнять другие. Пример? Да вот он – ребенок хочет встать, опираясь на сервировочный столик, а ему говорят, что делать этого нельзя. Он все равно опирается – и падает вместе со столиком. Возможно, он еще раз попробует опереться на него, но потом по собственному опыту поймет, что лучше вставать, рассчитывая на собственные силы, тем более что они уже имеются. Такой опыт способствует развитию.

В пятнадцать месяцев ребенок, по определению Монтессори, достигает «стадии максимальных усилий». Он может ходить с тяжелым для него предметом в руках. Он может удержать предмет, забираясь на кресло и слезая с него. Он довольно уверенно карабкается по лестницам. Ходьба без поддержки не просто освободила его руки для того, чтобы держать в них что-то, но еще и дала возможность заниматься структурированной деятельностью. Теперь ребенок готов стать частью окружающей его культуры. Он стремится к действиям. Он понимает, что способен учиться самостоятельно, что может выполнять работу и добиваться совершенства.

Если при овладении новыми навыками что-то не получается, ребенок расстраивается, но упорно продолжает попытки. Жизнь приводит его в восторг, и ему трудно заснуть вечером от избытка впечатлений.

Что же мы можем сделать для ребенка, который наполнен невероятной энергией, который постоянно находится в движении и хочет изучить окружающий мир? Монтессори дает необычный ответ на этот вопрос – вопрос, который веками мучает родителей. Она предложила новый подход к деятельности ребенка, изменила роль взрослого и потребовала от нас, родителей, новых усилий. В то же время этот новый подход прекрасно удовлетворяет потребности ребенка в процессе самоформирования, а это, в свою очередь, способствует большему сближению родителей и детей и делает их жизнь более полной.

Глава шестая. Практическая жизнь

Дети, которые в возрасте пятнадцати месяцев могут свободно ходить и обретают истинную самостоятельность, готовы продолжить работу по самоформированию.

За много месяцев до того, как они встали на ноги, они начали использовать и тренировать руки. Теперь, когда они могут ходить, их руки, по словам Монтессори, готовы к обучению – нужно только дать им такую возможность[13]. Это великий момент для родителей. Но в то же время и очень трудный. Раньше ребенок оставался там, где его оставляли. Теперь же он повсюду. Он обследует весь дом, берет и переносит предметы, карабкается и хватает все по своему желанию.

О пятнадцатимесячных детях, только что обретших независимость, Монтессори писала так:

«Они очень отличаются от тех, кому еще совсем недавно нужна была помощь в первых неуверенных и шатких шагах. Тогда они не были независимыми, потому что нуждались в помощи со стороны других людей. Тогда они были борцами, теперь же стали победителями. Теперь они по-настоящему независимы».

Как же мы реагируем на эту великую победу и обретение независимости?

«Мы делаем для них квадратный загон – так называемый манеж – и сажаем туда… Вот награда за только что завоеванную независимость! Вот та свобода, которую мы готовы им дать!»

Запирая ребенка в манеже дома и в коляске на улице, мы показываем полное непонимание потребностей его развития:

«Мы не можем и не хотим изучать их психологию».

Одной матери, которая хотела больше узнать о собственной дочери, Монтессори дала такой совет:

«Оставьте ребенка одного и понаблюдайте, чем он занимается. Не уходите прочь, а наблюдайте со стороны. Если девочке понадобится ваша помощь, вы сможете сразу же ей помочь».

Оставшись одна, малышка бросила игрушки и начала таскать

по дому очень тяжелую подставку для ног. Монтессори объяснила, что в этом возрасте многие дети совершают столь же удивительные поступки: хватают и несут тяжелый кувшин с водой, стараясь не пролить ни капли; тащат на стол багет, который по длине больше самого ребенка; высыпают мусор из большой мусорной корзины, а затем снова складывают его в корзину; снимают крышку с флакона духов, а потом снова надевают; берут только что выглаженные салфетки и выкладывают их в прямую линию поперек комнаты от одного угла до другого, а потом так же тщательно складывают их в стопку.

Такая деятельность, выбранная детьми совершенно свободно, без принуждения, и привела Монтессори к пониманию детских потребностей в процессе самоформирования. Она предложила взрослым дать детям больше свободы и одновременно внимательно наблюдать за их действиями. Монтессори понимала, что родители сочтут ее предложение странным и даже трудновыполнимым. Да, конечно, это требует со стороны родителей определенных жертв. Ведь, посадив ребенка в манеж, они избавляются от необходимости постоянно следить за ним. Но Монтессори настаивала:

«Дать детям свободу и постоянно следить за ними, будучи готовыми прийти на помощь, нелегко, но мы должны быть к этому готовы».

Наблюдая за детьми, только что обретшими независимость, Мария Монтессори пришла к поразительному выводу, который до сих пор не находит полного понимания:

«В этом возрасте ребенка не удовлетворяют обычные игрушки, особенно абстрактные и невесомые. Ему просто нечего с ними делать».

Ребенок в этом возрасте хочет заниматься тем, что требует от него максимальных усилий. Раньше главная его цель заключалась в тренировке рук и овладении собственным телом. На новом этапе ребенок хочет «покорить окружающую среду». А для этого он хочет «делать все, что может, как только сможет это делать». Теперь ему недостаточно просто покорить собственное тело – он хочет покорить весь мир. Неудивительно, что его энергия и упорство практически безграничны.

Первый шаг ребенка к этой колоссальной цели – осознание им действий родителей в повседневной жизни. Раньше ребенок

просто наблюдал за тем, что делают родители. Теперь он пытается подражать их действиям. Родители должны понять, что в этот период *ребенок хочет научиться тому, что делают они*. А ребенок должен понять, что добиться этого сразу же невозможно: нужен период подготовки и тренировки.

Будет ошибкой считать, что независимому ребенку следует предоставить свободу делать то, что он захочет и когда захочет. Для того чтобы делать то, что делают взрослые, он должен сознательно принять нашу помощь и подготовиться к этой деятельности.

Монтессори приводит в пример человека, который учится играть на рояле: «Человек не может играть на рояле, просто подражая кому-либо. Сначала нужно научиться играть. Мы не можем делать что-либо путем простого подражания. Необходима тренировка». Учась игре на рояле, мы исполняем множество различных упражнений. Цель этих упражнений – не прямая, а косвенная. Мы не исполняем музыку, а лишь готовимся к исполнению.

Чтобы успешно подражать взрослым, ребенок должен сначала проделать несколько раз определенные подготовительные упражнения. В то же время такие подготовительные упражнения увлекают ребенка, поскольку представляют собой полный «цикл деятельности».

Монтессори писала:

«Детям от природы свойственна любовь к упражнениям, которые представляют собой нечто законченное, пусть даже и не имеющее конкретной цели… но являющееся подготовкой к будущей деятельности. Это мы называем “циклом деятельности”. Дети выполняют такие действия, которые могут показаться бесполезными, с большим вниманием и интересом. Они кажутся бесполезными нам, но ребенок с их помощью готовится и учится координировать свои движения».

Она приводила в пример ребенка, который прикладывал колоссальные усилия, чтобы забраться в кресло, но тут же слезал с него:

«Мы удивлялись, почему он прикладывает столько труда, если, забравшись в кресло, ему уже не хотелось сидеть там, и он тут же слезал. Но он перелезал через подлокотники и спускался на пол. Для него это был “цикл деятельности” – усилия, которые способствовали определенной координации движений».

Такие циклы деятельности не только косвенно подготавливают ребенка к дальнейшим действиям, но и усиливают его концентрацию и совершенствуют личность, развивая в нем «постоянство и терпение». Позитивное влияние подобных действий на концентрацию и личность ребенка, а следовательно, и на его способность к обучению, произвело на Монтессори самое глубокое впечатление, и она разработала упражнения с использованием циклов деятельности, которые стали основой ее подхода к дальнейшему обучению детей.

Монтессори понимала, что осмысленное обучение требует готовности проделать все последовательные шаги в процессе получения новой информации. Очень важно повторить каждый шаг ровно столько раз, сколько необходимо для получения и понимания конкретных знаний на самом глубоком уровне. Для завершения цикла деятельности требуется «глубина вовлеченности» со стороны ребенка. Только вовлеченность всей личности, всего существа позволяет осознанно обучаться в течение всей жизни.

Самым подходящим временем для достижения такой вовлеченности Монтессори считала тот момент, когда ребенок впервые обретает подлинную независимость, то есть период от пятнадцати до восемнадцати месяцев. В это время ребенку необходима «работа со структурированными материалами». Такое занятие соответствует его естественному интересу к завершенным циклам деятельности и к подражанию взрослым из своего окружения. Для «этой новой разновидности игры», как ее назвала Монтессори, игрушки не нужны. Ребенку нужны реальные предметы, связанные с повседневной деятельностью взрослых. Такие предметы Монтессори назвала «материалами практической жизни».

Поскольку «материалы практической жизни» должны соответствовать времени, в котором живет каждый конкретный ребенок, и традициям его страны, Монтессори воздержалась от того, чтобы предложить определенные предметы и определенные занятия. Она разработала принципы, с помощью которых родители и учителя могут выбрать то, что подойдет.

Бессмысленно описывать, как представлять такие материалы ребенку и как пользоваться ими. Достаточно дать общее направление, а детали будут зависеть от конкретной культуры. Мы с вами обсудим эти принципы применительно к современной западной культуре. Но их достаточно легко перенести на другие культуры и общества. Как мы уже говорили, дети везде одинаковы, и одинакова их потребность в самоформировании. Цель превращения в «полноценных людей, приспособленных к

времени, месту и культуре» (Монтессори) не меняется в зависимости от исторического периода или сложившихся обстоятельств.

Родители, выбирая занятия, «которые необходимы для повседневной жизни», отнюдь не перегружают себя, им не понадобится делать для своего ребенка еще больше, чем они делали прежде. Им нужно просто включить ребенка в повседневные домашние заботы – в соответствии с его интересами и способностями, а также с имеющимся временем. Ребенок может помогать взрослым накрывать на стол и убирать со стола, разбирать покупки, готовить простую пищу, разливать воду и сок, вытирать стол, мыть тарелки, разбирать и складывать выстиранное белье, убирать одежду, вытирать пыль, мыть пол, протирать зеркала и окна, чистить обувь, убираться в комнате, выбрасывать мусор, поливать растения в доме или на улице, составлять букеты. Когда ребенок станет старше, ему можно позволить гладить, шить, пропалывать грядки и сгребать листья граблями.

Совершенно понятно, что, включая ребенка в каждодневную работу, родители снижают ее эффективность и увеличивают время ее выполнения. Почему же Монтессори, столь практичная в других отношениях женщина, постоянно стремящаяся к высоким результатам, рекомендует столь, казалось бы, непрактичный подход? А все очень просто. Она предлагает сделать пятнадцатимесячного ребенка постоянным компаньоном взрослых в каждодневной домашней работе по одной только причине – из уважения к возможностям человеческой жизни, которые доступны и для маленького ребенка.

Следовать советам Монтессори и использовать ее приемы нужно не для того, чтобы стать лучшей матерью, лучшим отцом и воспитать лучшего ребенка. И не потому, что вы так сильно любите свое дитя. Главный стимул – это уважение к ребенку и к тому, что он символизирует в континууме человеческой жизни. Руководствуясь этим духом и используя рекомендации Монтессори по установке и знакомству с каждой новой деятельностью, родители во всем мире поняли, что их дети способны сделать гораздо больше, чем можно представить. Думая о предстоящей домашней работе в новом ключе, родители ощущают прилив сил. Время, потраченное на такую работу, оказывается гораздо более интересным и полезным, чем прежде. Взрослый человек перестает быть слугой, превращаясь в просветителя.

В этой главе мы постараемся помочь вам понять идеи Монтессори касательно упражнений практической жизни и

необходимых для этого материалов. Если идеи Монтессори дойдут до вас, вы сможете помочь ребенку в его самоформировании. А иначе эти прекрасные идеи так и останутся бесполезными.

Рассказ одной мамы, посещавшей наш семинар, иллюстрирует дилемму, с которой сталкиваются многие родители, начиная включать своих детей в повседневную домашнюю работу. Молодая женщина поставила на кухне для ребенка стол и стул Монтессори. У девочки была собственная посуда и собственные столовые приборы, небольшой стеклянный графин и стаканы для воды, маленькая губка для вытирания стола после еды – то есть все, что мы и советовали приобрести. Через несколько недель эта женщина спросила нас: «Что мне делать, если ребенок не вытирает стол губкой? Не обращать внимания? Требовать, чтобы она сделала это? Или просто предложить? Я не знаю, как мне ее научить».

Отвечая на этот вопрос, мы подчеркнули, что родитель, из слуги превратившийся в учителя, все равно остается родителем. То есть наша слушательница должна была стать «матерью-учительницей» – с акцентом на слове «мать». Роль учителя не должна доминировать в отношениях с ребенком. И тому есть две причины. Во-первых, интенсивность отношения между родителем и ребенком приводит к тому, что и родитель, и ребенок чрезмерно эмоционально реагируют друг на друга – особенно когда возникают какие-то требования, связанные с поведением. Во-вторых, дом – это безопасная гавань и для родителей, и для ребенка. Поэтому так важно смягчать свои ожидания – не отказываться от них вовсе, но *смягчать*.

Дать однозначный ответ на вопросы, связанные с практической деятельностью в доме, невозможно. Но когда родители не знают, как реагировать на поведение ребенка в процессе овладения практическими навыками, им следует вспомнить, что основа любых здоровых человеческих отношений – это сотрудничество. Сотрудничество – основное качество человека. Наша способность к сотрудничеству – это основа нашей цивилизации. Проблемы людей возникают, когда они не развивают и не используют навыки сотрудничества. И ярче всего это проявляется в отношениях между родителем и ребенком. Упражнения практической жизни предназначены для того, чтобы развивать навыки сотрудничества и в родителях, и в ребенке. Другими словами, они обеспечивают взрослым идеальную возможность стать «матерью-учительницей» или «отцом-учителем» для пятнадцатимесячного ребенка. Чуть позже мы с вами обсудим возможные ответы на вопрос этой матери. Найти

ответы на конкретные ситуации, возникающие в отношениях с вашим ребенком, поможет наблюдательность и совместная работа, сотрудничество.

Но давайте приступим к описанию упражнений практической жизни. Сначала нам нужно дать ребенку материалы, с помощью которых он сможет успешно выполнить эти упражнения, и предложить ему определенные циклы деятельности. Материалы должны быть реальными, подходить ребенку по размерам, а сама деятельность должна быть просто организованной и упорядоченной.

Чтобы подготовить деятельность ребенка, родители должны все продумать заранее. Подумайте, достаточно ли крепок крекер, чтобы намазать на него арахисовое масло, или он раскрошится в руках ребенка? Чтобы пятнадцатимесячный ребенок мог нарезать ломтики яблока на мелкие кусочки, ломтики следует положить набок – так ребенку будет легче справиться с кожурой, – а об этом вы подумали? Все эти трудности должны быть выявлены еще до того, как ребенок включится в работу по дому. Предварительная подготовка дает нам представление о том, насколько сложны даже самые простые действия, которые мы совершаем. Вы ведь автоматически продумываете свои действия, прежде чем их осуществить? «Сначала я должна достать морковку для чистки. Теперь я должна взять овощечистку и, собственно, приступить. Очистки я буду бросать в миску, стоящую справа…» Ваш практический опыт организованной деятельности поможет и ребенку мыслить логически и организованно. Ребенок, наученный вами, подражающий вам, постепенно начнет осознавать результаты своих действий.

Поскольку материалы, выбранные для конкретной цели (например, для приготовления пищи), выкладываются на стол в определенном порядке и в определенной последовательности (допустим, слева направо и сверху вниз), ребенок ментально усваивает этот точный порядок, и порядок становится частью его функционального интеллекта. Важно, что такой четкий ментальный порядок жизненно необходим для эффективного чтения и письма: через циклы деятельности с теми или иными предметами (в нашем случае – с продуктами) дети косвенным образом готовятся к овладению письменной речью в будущем.

Материалы, необходимые для каждой конкретной деятельности, лучше выкладывать даже не на стол (маленький, детский, о чем чуть ниже), а на поднос. Такая предварительная подготовка со стороны взрослых необходима, потому что, как мы уже говорили, ребенок обладает разумом впитывающим, а не рассуждающим. До шести лет ребенок не может определить,

какие материалы ему понадобятся и где их можно взять. (После шести лет у детей начинает активно формироваться рассуждающий разум, и они уже могут сами заранее продумывать, что им понадобится. В начальных школах Монтессори детям предлагают собирать материалы для различных упражнений – например, физических опытов или художественных проектов – по всему классу. Вы и сами поступаете точно так же, когда собираете на кухне все необходимое для приготовления пирога. Необходимость собирать нужные материалы по всему классу дает ученикам начальной школы возможность тренировать рассуждающий разум и является частью стимула к действию.)

Когда вы спланировали предстоящую деятельность в мельчайших деталях и собрали все необходимое на столе и подносе, пора объяснить и продемонстрировать ребенку цикл деятельности. Делайте это очень медленно и методично, не забывайте о паузах. Ребенок хочет подражать вам, но его мыслительные навыки ограничены. Вы должны показать ему, что именно он должен сделать, – точно так же, как и вы, и в таком же порядке (слева направо и сверху вниз). Каждый раз используйте один и тот же подход – так ребенку будет легче запомнить. Когда малыш станет старше, он выработает свой собственный подход, как делать то-то и то-то, но пока что для успеха необходимы копирование, повторение и точность.

Дети подражают всем действиям взрослых. Они не понимают исключений. Когда вы вместе с ребенком накрываете на стол, несите тарелки обеими руками, кладя большие пальцы сверху. Если вы спешите, сложите чашки на поднос, но не несите их в обеих руках. Это очень важно, потому что маленький ребенок не понимает, что вы-то можете нести чашки в обеих руках, а ему это не под силу, он должен держать чашку двумя руками. Дети будут повторять ваши действия, но не ваши указания. Ошибки и неудачи неизбежны, чашки и тарелки будут биться. Но постепенно ваш ребенок поймет, что несколько предметов все же лучше нести на подносе, чем переносить поодиночке.

Как только взрослые продемонстрируют упражнение практической жизни, наступает очередь ребенка. Наблюдайте за его действиями и помогайте при необходимости. Важно помнить, что ваш ребенок заинтересован самим процессом совместной деятельности, а не его результатом. Ему нравится вытирать стол, но он не стремится вытереть его досуха. Той матери, о которой мы рассказали выше, следовало сначала подумать, как привлечь интерес ребенка к процессу вытирания стола. Она могла бы, например, посмотреть на пролитую воду с преувеличенным

вниманием и сказать: «О, да я вижу, тут целая лужа!», потом взять губку и показать дочери, как тщательно вытереть стол (слева направо и сверху вниз).

Такие конкретные реакции взрослых Монтессори называла «точками повышенного интереса». Именно эти реакции глубоко вовлекают детей в продемонстрированную деятельность и помогают им вновь сосредоточиться, если они теряют внимание. Такими точками повышенного интереса могут стать последняя капля воды из лейки во время полива цветов, крохотный кусочек сыра, оставшийся на ноже, мука на скалке или цветок в вазе, стебель которого едва касается воды. Точки повышенного интереса помогают ребенку понять *трудность* деятельности. Трудность любой деятельности – это мощный мотиватор, заставляющий завершать работу и повторять ее.

Если же точки повышенного интереса не привлекают ребенка, начатое дело все равно надо завершить. В приведенном выше примере мама берет губку и выполняет работу за ребенка. Поскольку речь оказывает на маленького ребенка сильное влияние, стоит привлечь его внимание к процессу, описывая свои действия словами: «Я собираюсь вытереть стол. Смотри, как я это делаю». Более подробно о мотивирующей роли речи в самоформировании ребенка мы будем говорить в 9-й главе.

Когда вы продемонстрировали упражнение практической жизни и ваш ребенок приступил к его выполнению, не надо его прерывать и отвлекать. Для взрослых – даже для подготовленных по системе Монтессори учителей – это бывает сложно. Как призналась одна учительница нашей школы: «Я испытываю огромный соблазн помогать детям. Я чувствую, что должна что-то сделать. Я выросла в мире, где меня программировали на постоянную активность». Однако суть любого сотрудничества состоит в том, чтобы давать и брать. Как только ребенок освоится с материалом, взрослый должен отступить и позволить ему самостоятельно и спокойно работать. В первые три года жизни воля и сосредоточенность ребенка еще очень слабы. Если вы будете без необходимости отвлекать его, ему будет очень трудно вернуться к деятельности. Когда же он полностью сосредоточен, но вам все же хочется показать ему что-то еще, постарайтесь сдержаться и дождаться другой возможности.

Взрослые часто не понимают, что даже похвала для маленького ребенка, занятого своим делом, является отвлекающим фактором. Как мы уже говорили, позитивное замечание или похлопывание по плечу могут нарушить сосредоточенность ребенка и его поглощенность занятием. После таких действий его внимание переключится на вас. Чрезмерные

похвалы и поддержка со стороны родителей нарушают самостоятельность ребенка и создают ожидания аналогичной реакции на самые нормальные действия. Если ваш годовалый ребенок смог донести столовую ложку с водой от маленького кувшина до маленького стакана, не пролив ни капли, вы можете разделить его радость от такого достижения теплой улыбкой. Такая сдержанная реакция показывает, что вы рады за малыша, потому что понимаете – он счастлив. Но и вы счастливы не от того, что он – «суперребенок». Чрезмерно завышенное представление о себе в любом возрасте ведет к изоляции и одиночеству. Наша задача – помочь детям понять, что они – уникальные, дорогие для нас существа. Однако они должны понимать, что и другие люди тоже уникальны.

Каждый день сосредоточенно и серьезно занимаясь упражнениями практической жизни, дети становятся все более и более умелыми. Поскольку информация от руки поступает в мозг и от мозга к руке, в процессе выполнения этих упражнений происходит самокоррекция. Дети видят собственные ошибки и стараются их исправить: маленькие капли воды после полива растений, вода, оставшаяся после первой попытки помыть пол, и т. п. Взрослые показывают, как выполнить упражнение, и при необходимости делают это повторно. Тем самым они помогают ребенку понять, какой цели он должен достичь. Но в работе с детьми взрослые должны запастись терпением: достижение совершенства – это очень длительный процесс. Дети располагают всем временем мира для самоформирования, и их нельзя торопить. Когда мы поддаемся соблазну стать идеальными родителями идеальных детей, то неизбежно становимся слишком требовательными, пытаемся контролировать каждый шаг и буквально тащим детей к достижениям. Но в результате имеем то, что имеем: ребенок напряжен, мы, родители, раздражены. Нам нужно научиться ставить перед детьми цель – и пусть они сами достигают совершенства в соответствии со своим внутренним «графиком». Позвольте им это.

Самая распространенная среда для упражнений практической жизни – кухня. Наша жизнь такова, что именно здесь, на кухне, взрослые проводят значительную часть времени и проводят за занятиями, которым самостоятельный ребенок может подражать. Все кухни разные, но на любой кухне найдется стол и стул. Однако детям они не подойдут: слишком большие и высокие. Мария Монтессори предлагала поставить в кухне для детей от пятнадцати месяцев и старше стол и стул, подходящие им по размерам, не высокий комбинированный стульчик, который так любят многие родители, а обычные стол и стул. Они удобны и

безопасны, ребенок может самостоятельно вставать и садиться. Если ребенок будет работать на обычном кухонном столе, да еще подставив к нему стул или табурет, ему будет неудобно, а вам придется постоянно следить, чтобы он не упал. Попробуйте представить собственные ощущения, если бы вам пришлось готовить обед на кухне великана. Единственный предмет, который можно держать на обычном столе, возле кухонной раковины, – это маленькая губка (примерно 3×5 см). Этой губкой ребенок будет вытирать свой столик. Если вы положите губку в небьющуюся емкость, он сможет брать губку самостоятельно и самостоятельно же ее мочить (если дотянется до крана, конечно) [14].

В пределах досягаемости можно разместить и другие материалы для ежедневной уборки: маленькую щеточку, совок и метелку, швабру, тряпку для пола (внизу поставьте ведро) и еще одну тряпку, также для пола, чтобы вытереть его насухо. Есть специальные салфетки, которые для ребенка будут удобнее[15]. Знакомить ребенка с этими предметами следует в течение нескольких недель, каждый день показывая что-то одно – щетку, совок, швабру, тряпку… Объясняйте, для чего предназначен тот или иной предмет, и, конечно, показывайте, как им пользоваться. При необходимости повторите и покажите еще и еще раз.

И кстати, хоть вы на кухне провели уже не один год и чувствуете себя докой, не забудьте для начала потренироваться сами. Вскоре вы заметите то, чего, возможно, не замечали раньше: как важно совершать движения в определенном порядке и направлении, как важно выбирать движения определенного типа – круговые или из стороны в сторону, быстрые или медленные – при выполнении конкретных работ. Следите за своими руками – потому что и ребенок будет следить за ними. Вашему малышу пока не понять, что вы можете действовать, как вам захочется, и все равно добьетесь результата. Все, что вы делаете, ребенку нужно демонстрировать, причем демонстрировать медленно и в определенном порядке. Он должен видеть, что, к примеру, подметая, мы сначала сгоняем мусор в одно место, а затем используем совок. Упорядочив свои собственные действия, вы лучше всего научите ребенка чему-либо.

Когда ребенок видит, что вы подметаете пол, он тоже наверняка захочет подмести его. Лучше всего для этой цели приобрести для него специальный маленький веник или щетку на подходящей ручке. Его первые попытки будут неуклюжими, но ведь это именно первые попытки. Дайте ему возможность потренироваться. И запомните: показывать ребенку, как

правильно пользоваться веником (щеткой), нужно только в те моменты, когда он сам этим предметом не пользуется. Если в процессе подметания пола ребенок решит, что веник можно использовать для другой цели – например, поиграть с ним, отберите у него этот предмет и отвлеките другим занятием. Полуторагодовалые малыши не могут сказать вам, что они устали и что им скучно. Они делают это косвенным образом – погружаясь в фантазии или ведя себя деструктивно, капризничая. Ваша задача – внимательно следить за подобными сигналами и помогать ребенку, реагируя быстро и решительно.

Подметать можно не только кухню. Детская щетка для ковра – отличное решение для детей чуть постарше (примерно с двадцати месяцев). Мы не советуем давать ребенку пылесос, потому что он не способен понять принцип его работы. Для детей следует выбирать самые простые, доступные для освоения предметы. Наша цель – помочь детям познать окружающий мир, и дети должны понимать, что как работает, каковы функции предмета, с которым они имеют дело. Еще одна важная задача – внушить детям уважение к орудиям труда, а такое уважение проистекает из понимания функции каждого предмета. Щетка для ковра или веник – это орудие, предназначенное для выполнения конкретной цели, а не игрушечная лошадка, на которой можно скакать, и не ружье.

Участие в приготовлении пищи и сервировка своего стола (в отличие от самостоятельного приема пищи, о чем мы поговорим позже) – это первые примеры практической деятельности, с которой маленький ребенок может успешно справиться. Помогите ему. Пусть те предметы, которыми он будет пользоваться, лежат отдельно – для него так удобнее. Для этого можно приобрести в хозяйственном магазине специальный ящик, но еще лучше – выделить место на нижней полке кухонного шкафа, убрав оттуда то, чем вы редко пользуетесь. Предоставив ребенку полку в общем шкафу, вы тем самым дадите ему понять, что его работа – это вклад в работу всей семьи, что его участие в этой работе важно для всех.

Следите за тем, чтобы детская посуда и прочие предметы, которыми он будет пользоваться, располагались в определенном порядке; приучайте соблюдать этот порядок и самого ребенка. Положите на полку сложенную скатерть и салфетки, поставьте небольшую корзинку с шестью или восемью одинаковыми ложками и вилками. Да, мы знаем, что рыбу и макароны едят разными вилками, но маленькому ребенку пока трудно понять разницу даже между ложкой и вилкой. Вся специфика и этикет – это потом, а сейчас нам нужно, чтобы ребенок был сосредоточен

на ощущениях вкуса и температуры пищи, а не на форме приборов, которыми он пользуется в процессе еды.

Поставьте на полку четыре-шесть глубоких тарелок, а рядом четыре-шесть мелких. Все глубокие и мелкие тарелки должны быть одинаковыми, и ребенок должен с первого взгляда понимать: «Это мои тарелки». Это способствует развитию у ребенка способности к категоризации и классификации.

Не помешают также пара невысоких кувшинов и восемь-десять маленьких стаканов. Не забывайте о том, что стаканы должны быть одинаковыми. Важно, чтобы ребенок видел, сколько в них жидкости, поэтому фарфоровая посуда не подойдет (зато подойдут хорошо отмытые стеклянные подсвечники).

У стекла есть одно преимущество – оно бьется. Мы не ошиблись – именно преимущество. Конечно, взрослые должны внимательно следить за ребенком, когда он пользуется бьющимися предметами. Но если мы хотим, чтобы ребенок развивал координацию движений и бережно относился к вещам, мы должны давать ему такие предметы, с которыми нужно обращаться осторожно. Ребенок должен реалистически осознавать последствия своих действий: бросил стеклянный стакан – он разбился, в следующий раз так не поступай. Если стакан разбился и вода пролилась, не делайте из этого трагедию, а покажите, как все убрать. Ошибки – это естественный процесс, а их исправление – это часть процесса обучения. Поскольку случайности неизбежны, для детей всегда следует выбирать недорогие предметы, которые легко заменить другими.

Если вы выделите для детской посуды особое место, ребенок сможет сам вынимать тарелки и приборы из посудомоечной машины и ставить на место. Позволяйте также ребенку мыть свою посуду самостоятельно. Для этого купите два пластиковых тазика (один для мытья, другой для полоскания), купите также небольшую сушилку, выделите ребенку щеточку и полотенца. Поставьте тазики на его детский столик. Наполните их водой из кувшина. Позже ребенок сам будет с удовольствием наполнять тазики водой под вашим присмотром. Когда посуда вымыта и высушена, ребенок должен поставить тарелки и приборы на отведенное им место.

Показывая ребенку, как нужно накрывать на стол, начните со скатерти, затем положите салфетку под тарелку, поставьте саму тарелку, глубокую или мелкую, положите приборы, поставьте стаканы. Сначала сами наполните стакан ребенка водой из большого кувшина. Затем налейте в детский кувшин немного воды (позже количество воды можно увеличить), чтобы он мог налить воду в стакан самостоятельно. При необходимости

подливайте воду в детский кувшин. Для ребенка прекрасно подойдет кувшин высотой сантиметров десять. Всю посуду, упоминаемую в этой главе, можно заказать на сайте компании Montessori Services (11 West Barham Avenue, Santa Rosa, CA 95407): http://www.montessoriservices.com.

Когда ребенок научится хорошо наливать воду (обычно в двадцать – двадцать четыре месяца), можно позволить ему наливать себе молоко и сок. Постепенно увеличивайте количество жидкости, чтобы ребенок учился вовремя останавливаться. Замените детский кувшин на более объемный. Заменив, сначала используйте воду, чтобы ребенок овладел новым, более сложным для него навыком.

Не забывайте, что в раннем возрасте дети получают огромное удовольствие от переноски предметов. Переноска предметов, пусть на небольшое расстояние, входит в ритуал накрывания на стол. Следите за тем, чтобы малыш переносил предметы по одному и ставил в том порядке, как вы ему показали. Каждый стакан и каждую тарелку он должен брать обеими руками, так, чтобы большой палец располагался сверху тарелки (меньше шансов разбить). Научившись накрывать свой стол, он начнет помогать вам накрывать стол для всей семьи. А попутно он может научиться считать столовые приборы: «Одна вилка для папочки, одна вилка для мамочки, одна вилка для моей сестренки – одна, две, три… Три вилки!»

Уборка стола после еды – это часть цикла деятельности, и этой части следует уделять такое же внимание. Ребенок может счищать остатки еды с тарелок и ставить их в открытую посудомоечную машину или мыть свою посуду, как мы описали.

Ребенок хочет готовить еду вместе с вами. В этом тоже нужно начать с того, чтобы подготовить все необходимое. Вам (то есть ребенку) понадобятся две небольшие, разные по дизайну миски (одна для кожуры, другая для очищенных фруктов или овощей), безопасная овощечистка, разделочная доска и небольшой ножичек. Выбирайте нож с закругленным кончиком или немного затупите его. Если ребенок будет мыть овощи или фрукты, выделите ему небольшой дуршлаг. Все мелкие предметы можно положить в специальную корзинку, которую хорошо бы поставить на низкую полку, чтобы ребенок мог сам брать нужные ему предметы и возвращать их на место. И снова: постарайтесь освободить часть кухонного шкафа – так ребенок лучше поймет, насколько важна его работа для всей семьи.

Вам понадобится также детский фартук, который ребенок сможет надевать и снимать самостоятельно. Процесс надевания и снимания фартука помогает задать начало и окончание

деятельности. Кроме того, фартук будет напоминать ребенку, что он занят определенной деятельностью, отвлекаться от которой не следует. Хорошо, если вы тоже будете надевать фартук, занимаясь готовкой в присутствии ребенка. Для ребенка фартук – это костюм. Когда вы оба надеваете фартуки, он понимает: «Теперь мы – повара».

Как в любом упражнении практической жизни, сначала нужно показать ребенку, как нужно действовать. Ребенок в два с половиной года стремится сразу включиться в работу, не дожидаясь, пока вы закончите объяснения. В таком случае осторожно остановите его, но помните: если вы совсем не позволите ему проявить себя, он может просто уйти, потеряв интерес. Дети хотят постоянно чем-то заниматься. Когда ребенку исполнится три года, в нем уже сформируется воля, и он с большим усердием будет слушать вас и с большим усердием наблюдать за тем, как вы показываете ему какой-то процесс. Но от двух с половиной до трех лет лучше говорить ему: «Сначала я, потом ты». Это поможет ему лучше контролировать себя, наблюдая за вашими действиями.

Вымыв руки и надев фартук, начните доставать продукты и то, чем ребенок будет чистить или нарезать их, – по одному и обеими руками. Разложите всё – внимание! – на *детском* столе. Ребенок должен находиться слева от вас – и когда вы показываете, как надо делать то и это, и когда наблюдаете за его работой. Если вы не левша, то это самое удобное для вас обоих положение.

Самое простое и доступное для маленького ребенка – нарезать банан. Кончик банана срежьте заранее, сами, чтобы легче было снять кожуру. Вообще, все сделайте сами – вы же показываете, как надо делать, – а потом уже ребенок под вашим руководством попробует справиться сам. Снимая полоски кожуры, складывайте их в миску, стоящую слева от разделочной доски. Положите очищенный банан на доску, возьмите маленький ножичек и, левой рукой надавливая на лезвие, начинайте нарезать ломтики. Надавливать на лезвие – так будет удобнее ребенку, не забывайте об этом. Отрезанный ломтик сразу же кладите в миску, стоящую справа. Мы считаем, что очень важно сразу же класть нарезанные фрукты или овощи в миску для еды, а очистки – в миску для очисток. Детям наверняка захочется нарезать весь банан, но вы должны мягко напоминать о последовательности: «Отрезать, положить». Как будете нарезать банан вы, взрослые, когда находитесь на кухне одни, – это ваше личное дело, но ребенку нужно работать именно так – упорядоченно и последовательно: «Отрезать, положить». Взрослые

(которые уже всему научились) ориентированы на результат, и такой пошаговый метод может показаться им скучным, но *завершенный* цикл деятельности привлекателен для ребенка, который пока еще только осваивает азы.

Уф, банан нарезан. Уберите миску с ломтиками. Кожуру бросьте в мусорное ведро. Вытрите поднос, вымойте и уберите все предметы, которыми пользовались, снимите фартуки.

Почему миску с нарезанным бананом нужно убрать? Если миска будет стоять под носом, ребенок сразу же захочет съесть банан, и ему будет не до уборки. Важно остановить ребенка, если он тянет продукт в рот в процессе приготовления пищи. Это не самая лучшая привычка – кусочничать. Дети уже в полтора года могут терпеливо дожидаться, скажем, полдника, даже если тарелка с едой стоит перед ними. Но учить контролировать импульсы лучше в те моменты, когда дети не слишком голодны. К трем годам этой проблемы – проблемы «кусочничества» – вообще не должно быть. Если пятнадцати-восемнадцатимесячный ребенок решительно не может удержаться от того, чтобы положить что-нибудь в рот, не ругайте его. Приготовление пищи – хорошая возможность для развития контроля импульсов, но сейчас перед вами стоит другая задача – научить малыша обращаться с ножом, привить ему основы готовки. Если ему станет скучно – ничего не получится. Выбирайте золотую середину – помните о мягкой твердости.

Мытье, очистка и нарезание продуктов – отличное упражнение для маленьких детей, которое точно пригодится в практической жизни. Ребенок может мыть картофель (жесткой щеткой в миске с водой), может мыть латук для салата, может нарезать овощи для рагу и – с чего мы начали – нарезать фрукты для десерта. Если планируется, что ребенок будет помогать готовить ужин, все продукты подготовьте сразу после обеда, чтобы ближе к вечеру все быстро и легко сделать. На даче, в теплый летний день, можно поставить детский столик на улице и спокойно заняться делом.

Выпечка – еще одно хорошее упражнение, с которым ребенок справится. Выделите место для предметов, которые понадобятся ребенку. Небольшая миска для замешивания теста, ложка, лопатка, деревянная доска и маленькая детская скалка (такие сейчас продаются) – это основное. Еще понадобятся формы для вырезания печенья, маленькие формочки для кексов – все это лучше хранить в отдельной корзинке. Разумеется, противень и таймер – они есть на каждой кухне. Детские прихватки положите на полке рядом со сложенным фартуком.

Когда задумаете печь что-либо вместе с ребенком, прежде

всего точно отмерьте ингредиенты. Предложите ребенку перемешать их в миске – покажите, как. Все остальные действия также вполне доступны для детей – они могут раскатать тесто, выложить его на противень или заполнить им формочки для кексов и т. п.

Ребенок полутора лет и старше может сам готовить себе легкие закуски и бутерброды. Но вы должны тщательно продумать процесс приготовления, от «а» до «я». Нельзя просто поставить на стол масло, джем или мягкий сливочный сыр, чтобы ребенок намазал крекеры или хлеб. Отмерьте нужное количество продуктов и выложите их на тарелку – начинают с этого. Хорошими закусками для малыша могут служить нарезанные им фрукты или овощи. По возможности постарайтесь освободить нижнюю полку на дверце холодильника, чтобы разместить на ней «детские» продукты. Следите за тем, чтобы ребенок съел то, что приготовил сам, только в определенное время, за столом. Одна из ваших главных задач – приучить ребенка к дисциплине еды: есть нужно в соответствии с «расписанием» и только за столом. Помимо самоконтроля вы привьете ребенку привычку к здоровому питанию.

Когда все правила будут озвучены и когда дети научатся следовать им, они с удовольствием будут готовить для себя и других членов семьи. Они привыкнут к тому, что определенная часть холодильника принадлежит только им. (К слову, пиво и другие алкогольные напитки ставьте в холодильнике так, чтобы они были видны только взрослым.) Если полезные навыки в приготовлении пищи выработаются в юном возрасте, когда ребенок пойдет в школу, он не будет мучиться вопросом «Что бы съесть?», а вы – «Поел ли он?».

Приготовление пищи – это основное занятие повседневной жизни. Но, разумеется, мы не призываем вас ограничиваться одной лишь кулинарией. Составление букетов, полив растений, вытирание пыли, складывание мелких предметов одежды после стирки – все это вполне по силам маленьким детям. Если вы поручаете ребенку составить букет, заранее обрежьте цветы и подготовьте маленькие стеклянные вазы и красивые салфетки, чтобы он мог украсить букетами дом. Аккуратно налить воду в вазы ребенку поможет воронка, с помощью которой он спокойно нальет воду из кувшина. Следите за тем, чтобы для этой цели ребенок не использовал те кувшины, из которых он наливает себе питьевую воду, молоко и сок.

Одинаковые стеклянные кувшины, предназначенные для разных целей, усложняют для ребенка понимание порядка и, возможно, запутывают его. Помните, что ребенок пока не

обладает рассуждающим разумом. В отличие от взрослых, ему приходится полагаться только на память и определенный порядок действий, поэтому помогайте ему – подсказывайте, если он взял не тот предмет.

Для полива растений ребенку удобно использовать лейку емкостью 150–200 мл с длинным носиком. Покажите, как держать лейку одной рукой, а другой – придерживать носик, если лейку нужно донести до подоконника с горшками или клумбы. Когда носик направлен вверх, вода не будет проливаться по дороге. Можно предложить ребенку маленькую губку (3 × 3 см), чтобы он протирал листья домашних растений. Такую губку легко вырезать из обычной, «взрослой». Покажите ребенку, как нужно придерживать лист (снизу), чтобы протереть его (сверху).

Для мытья окон или больших зеркал (это тоже доступно) приготовьте маленькую корзинку. Положите в нее небольшой пульверизатор с водой, в которую добавлен уксус, скребок и тряпку или сложенное бумажное полотенце. Расскажите и покажите, как что делать. Сначала нужно смочить поверхность, потом согнать воду скребком. После – протереть стекло сухой тряпкой или полотенцем – слева направо и сверху вниз. Помните, что ребенка более всего привлекает определенный порядок: поняв порядок, он сосредоточится на задаче и выполнит ее. Случайные движения нарушают сосредоточенность и превращают целенаправленную деятельность в бессмысленную игру.

Когда дети разбирают выстиранное белье, научите их правильно складывать небольшие салфетки – уголок к уголку. Точность и упорядоченность процесса складывания очень нравится малышам. Когда будете складывать рубашки ребенка, покажите ему, как сложить рукав к рукаву. То же относится и к штанишкам. Собирая белье для стирки, вместе с ребенком разделите его на светлое, темное и цветное, прежде чем загружать в стиральную машину.

Любая деятельность должна заканчиваться уборкой. Покажите ребенку, как выжать воду из губки в раковину и как протереть поверхность стола (слева направо и сверху вниз). Очень важно, чтобы ребенок усвоил – протереть нужно весь стол. Сначала ему будет трудно с этим справиться. Мягко поддерживайте ребенка, поощряя к тому, чтобы он выработал этот навык. В самом начале малыш может не понимать связи между крошками или пролитой водой и протиранием поверхности стола, это понимание придет потом.

Запаситесь терпением и показывайте, как нужно выполнять определенные действия. Пусть ребенок попробует выполнить что-то недоминирующей рукой. Понаблюдайте за ним. Это поможет

вам понять, чего не хватает для координации движений, как можно развить координацию, выполняя простейшие действия (например, вытирая стол или собирая букет).

Все или почти все, о чем мы говорили выше, можно выполнить на кухне. Теперь давайте переместимся в комнаты – будем вытирать пыль и наводить порядок. И здесь – никакой хаотичности, все строго по плану. Главное, что нужно учитывать, – это возможности ребенка, его рост и силу. Старайтесь все разбивать на категории и классифицировать. Например, убираясь в детской комнате, сначала нужно сложить одежду, потом игрушки или другие предметы. Объясняйте ребенку все действия: «Сейчас мы будем складывать одежду, сейчас – игрушки, теперь протрем пыль», и т. д. Тем самым вы разбиваете уборку на этапы, которые нужно выполнить, и делаете процесс логичным для ребенка. Если он понимает последовательность, логику в начальных упражнениях практической жизни, то будет искать порядок и логику во всем.

Снова напоминаем: ключ к успеху ваших детей – настрой, с каким вы занимаетесь вместе с ними домашними делами. Не поддавайтесь раздражению и усталости. Не старайтесь выполнить все сразу. Лучше всего познакомить ребенка с одним видом деятельности, а потом выждать несколько недель – за это время то, чему он научился, плавно войдет в круг привычных для него занятий. Выполняйте все действия не спеша.

Ваш ребенок растет, но и вы растете вместе с ним. Внимательно наблюдайте за ним, чтобы понять, к чему он уже готов. Взрослые любят «занимать» ребенка чем-нибудь, чтобы выиграть время для себя. Такой подход неправильный. Вы должны понять, что упражнения практической жизни ребенок должен выполнять совместно с взрослыми – это настоящее сотрудничество. Да, у вас остается меньше времени для других занятий, но как только вы удовлетворите потребности ваших детей в самоформировании, семейная жизнь станет более спокойной и счастливой для всех.

Дух сотрудничества позволяет детям развивать свои человеческие склонности, а желание подражать взрослым направляет их энергию. Мы должны быть лидерами, а не «принудителями». Мы можем сказать: «Посмотри, на столе крошки. Сейчас я их уберу». А можем: «На полу вода. Давай вытрем ее *вместе* тряпкой». Пятнадцатимесячному малышу, который мешает старшей сестре, скажите: «Это работа Кристины, она справится сама. А ты пока задвинь свой стульчик». Кстати, это очень полезная привычка – задвигать свой стул под стол, когда работа завершена, и эту привычку надо вырабатывать. Если

ребенку еще нет двух с половиной лет, останавливайте его, прежде чем он отойдет от стола, и напоминайте о том, что нужно сделать: «Сначала стульчик». Задвигать стул под стол – это основной обучающий прием, поэтому никогда не задвигайте стул за ребенком.

Поскольку ваша задача – учить, а не принуждать, вы можете мягко сказать: «Пора мыть руки», «Мы идем в дом», «Покормить песчанок лучше в другой день», «Я вижу салфетку, которой место в мусорной корзине» и т. п. Когда ребенок отвечает: «Я не хочу», вы можете ответить: «Давай сделаем это вместе». Пока ребенок совсем мал, ничего страшного в том, что вы сами уберете его комнату – но на его глазах. Когда ему исполнится три года, вы вправе попросить, чтобы он помог вам, а вернее, чтобы вы *вместе* сделали уборку. Всегда помните, что пятнадцатимесячный ребенок *хочет* делать то, что на его глазах делают взрослые. Используйте подход Тома Сойера – превратите уборку комнаты в интересное занятие, даже в приключение. Поверьте, когда ребенок, недавно (только что) осознавший свою независимость, последует вашему примеру, ему это просто не может не понравиться.

С пятнадцати месяцев до трех лет задача родителей – удовлетворить потребности ребенка в «деятельности, связанной с работой со структурированными материалами» (Монтессори). Мы поможем ему, обеспечивая возможность «обучать» руки, прилагая максимальные усилия к развитию скоординированных, целенаправленных движений. Связка «рука – мозг – рука» все это время продолжает развивать интеллект ребенка (этот процесс происходит с момента рождения), и вы являетесь организатором и вдохновителем этого процесса. Но самое главное, что, сделав жизнь ребенка осмысленной и целенаправленной, вы помогаете ему осознать себя членом семьи, помогаете и дальше развивать свою личность, помогаете позитивно воспринимать самого себя.

Эту главу нам хотелось бы закончить фрагментом письма специалиста по системе Монтессори Сильваны Монтанаро. Письмо было написано Линн в 1984 году, накануне того момента, когда она начала заниматься на курсах Монтессори. В то время Маргарет, первой дочери Линн, не было еще и двух лет. Сильвана пишет о привлечении маленьких детей к домашним занятиям и о той радости, какую эти занятия могут принести и родителям, и детям:

«Уверяю вас, ваша дочь очень скоро будет не только сама готовить себе завтрак, но и станет вашей лучшей помощницей. Просите ее выполнять ваши поручения. Обращайтесь к ней с

такой же добротой и серьезностью, как обратились бы к любому другому человеку. Дети – самые щедрые, любящие и интересные люди, какие только встретятся на вашем жизненном пути. Работая вместе с вами, ваша дочь будет учиться: она *может*, она нужна своей семье, она способна дать что-то другим людям. Просите ее накрывать на стол, переносить предметы из одного места в другое, мыть посуду, выполнять другие мелкие поручения. Вы поразитесь тому, как много и как хорошо могут делать что-то маленькие дети. Но в то же время не забывайте ставить ограничения этой деятельности. Дети должны точно знать, куда им можно ходить, а куда нельзя, что им можно делать, а что – нет. Только тогда они будут чувствовать себя в безопасности».

Обучение – это великая задача. Обучая ребенка, вы вносите личный вклад в служение будущему поколению во имя блага всего человечества. Наши усилия по обучению детей – это наша главная жизненная задача. Это то, что останется после нас в этой жизни

Двухмесячный малыш на спальном месте Монтессори. Специальный мобиль «Мунари» рассчитан на новорожденных. Цветной мобиль «Гобби» предназначен для детей с рождения до восьми недель. Ребенок имеет возможность подниматься на ручках, развивая мышцы рук, спинки и шеи. Кроме того, он может видеть в зеркале самого себя и свою комнату. (Все фотографии этого раздела © Karin Olsen Campia)

Ребенок спит на спальном месте Монтессори. Обратите внимание на коврик – если ребенок скатится на пол, то окажется не на полу, а на коврике. Мебель очень проста – низкая полка для игрушек, стул для матери

Девятимесячный малыш сидит на детском стульчике за низким столиком и пьет из чашки

Девятимесячный малыш играет с матерью. Мать показывает ему, как пользоваться игрушкой

Теперь малыш может играть сам. Снова обращаем ваше внимание: в комнате очень свободно, и на полке для игрушек тоже много свободного места

Линн с полуторагодовалым малышом. Линн помогает ему очистить и нарезать яблоко. На фотографии ниже он сам нарезает дольки яблока, которые Линн положила возле разделочной доски. Обратите внимание на расположение миски для кожуры и миски для кусочков яблока

Этот полуторагодовалый малыш сам надевает ботиночки

Полуторагодовалая малышка тренируется на лесенке Монтессори и с удовольствием катает тележку – любимую игрушку детей в возрасте от десяти месяцев до двух с половиной лет

Этому малышу двадцать месяцев. Он сам готовит себе обед, используя нескользящий настольный коврик, чашку, миску и вилку. Он уже может налить себе воды и съесть обед с помощью вилки

Глава седьмая. Уход за собой

«Мы привыкли обслуживать детей. Но это не только не идет им на пользу, но еще и очень опасно, поскольку таким поведением мы душим их полезную спонтанную деятельность. Мы привыкли считать детей куклами. Мы моем и кормим их, словно кукол. Мы не перестаем считать, что ребенок не знает, как нужно действовать, и действуем за него. Но ему нужно научиться этим действиям, и природа обеспечила его всеми физическими средствами для выполнения разных действий, в том числе и средствами интеллектуальными, чтобы он мог научиться их выполнять. Наш долг перед ребенком – помочь ему овладеть этими полезными действиями, которые он должен выполнять самостоятельно по плану природы. Мать, которая кормит ребенка, даже не пытаясь научить его держать ложку и подносить ее ко рту, которая не ест в присутствии ребенка, чтобы тот смотрел и брал с нее пример, – плохая мать. Она оскорбляет основополагающее человеческое достоинство своего ребенка; она относится к нему, как к игрушке, хотя на самом деле он – человек, которого природа доверила ее заботе.

Кто не знает, что научить ребенка самостоятельно есть, умываться и одеваться, гораздо тяжелее и сложнее, чем накормить, умыть и одеть его самой? Эта задача требует огромного терпения. Но именно так должен поступать просветитель. Второй же вариант –

это простая, низшая работа слуги».

Мария Монтессори (Метод Монтессори, 1912)

В первые недели жизни ребенок полностью зависит от взрослых. Именно они удовлетворяют все его потребности – в пище, сне, одежде, туалете и уходе. Когда мы впервые принимаем на себя полную ответственность за жизнь другого человека, это сложная и утомительная задача. Молодые родители постоянно терзаются чувством неадекватности и никак не могут привыкнуть к новой роли. Но если нам повезет и окружающие нас поддержат, то за несколько месяцев мы привыкаем к новому образу жизни и меняем приоритеты. Мы учимся получать удовольствие от того, что беспомощное существо целиком и полностью зависит от нас. Мы возвращаем себе контроль над собой – не потому, что теперь все идет гладко (это совсем не так), но потому, что все решения и действия теперь зависят только от нас самих. Постепенно мы привыкаем сами решать то, что связано с нашими детьми. И это начинает нам нравиться. Родители целиком и полностью берут на себя уход за ребенком – они его кормят, одевают, кладут спать, купают и т. п. И со временем открывают для себя более простые и быстрые способы делать это. Но мы узнаем и кое-что еще: выполнять что-то за ребенка гораздо быстрее и проще, чем помогать ему справляться самостоятельно. Такое положение сохраняется, пока ребенку не исполнится три года, а в некоторых случаях и дольше.

Однако мы с вами уже поняли, что задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы способствовать развитию «полноценного человека, приспособленного к своему времени, месту и культуре» (Монтессори). Только через самоформирование дети могут реализовать свою судьбу и стать истинными членами общества. Ребенок не может оставаться неумехой, за которого все делают другие люди. Если мать и отец продолжают относиться к нему подобным образом, то, скорее всего, он вырастет в убеждении: «Чтобы жить нормально, мне необходимы мои родители». Но ведь мы хотим, чтобы наши дети обрели уверенность в своей способности позаботиться о себе. Такая уверенность абсолютно необходима для гармоничной и полноценной жизни. Без уверенности в своих силах мы не сможем жить полноценно, поскольку жизнь всегда связана с риском. Мы не сможем принимать на себя ответственность, которая делает жизнь осмысленной.

Чтобы дети обрели уверенность в себе и своих силах и способностях, им нужно как можно раньше помочь научиться

ухаживать за собой. Задача родителей в том, чтобы стремиться к этой цели с первых недель жизни ребенка.

На этом этапе возникает конфликт между потребностями ребенка и истинными, хотя и невысказанными желаниями взрослого. Взрослый хочет быстро и эффективно выполнить все действия, связанные с уходом за ребенком. Ребенок же стремится к самоформированию со всей силой и энергией. Его задача – достичь полной самостоятельности во всех своих действиях, причем как можно быстрее, но «график» овладения каждым навыком определяет не он сам. Этот порядок определяется чувствительными периодами человеческого развития. Ребенка не интересует ни эффективность, ни скорость. Его привлекает сам процесс, повторение и практика, которые необходимы для идеального овладения разными навыками. Он терпеливо проходит процесс самоформирования, потому что он – ребенок, и в его распоряжении все время мира.

Как же мы можем помочь этому процессу? Мы должны осознать все то, что мешает ребенку стать полноценным человеком: раковина и «взрослый» кухонный стол слишком высоки для него; зеркало повешено так высоко, что он не видит себя; кресло слишком велико, чтобы в нем было удобно; штанишки слишком узкие, чтобы он мог сам их надеть и снять; щетка и расческа слишком велики для его маленьких ручек; кроватка и высокий стульчик не позволяют ему эффективно – и безопасно – двигаться; вода и кусочки фруктов находятся в таком месте, что он не может достать их без помощи взрослого.

Мы должны следовать плану природы, определяемому чувствительными периодами детского самоформирования. Мы не можем просто так определять, в каком возрасте лучше всего справляться с теми или иными проблемами – например, когда приучать ребенка к горшку. Для каждого навыка есть оптимальное время. Но, познакомившись с этапами развития ребенка, мы поймем, когда и за какую задачу браться. И тогда природа станет нашим союзником, а не противником. Мы знаем, что интерес к овладению навыками по уходу за собой у ребенка достигает пика между годом и двумя. Этот период иногда называют «временем становления», но чаще всего родители считают его просто ужасным.

Поскольку мы уже привыкли делать за ребенка абсолютно все, то часто пропускаем оптимальное время для приучения его к самостоятельному уходу за собой. Сегодня вполне можно увидеть трехлетних малышей, которые стоят как манекены, ожидая, когда взрослые наденут на них пальто и застегнут на все пуговицы или молнии. Дети в два с половиной года не могут заснуть без

колыбельной. Двухлетние малыши не умеют или не хотят пользоваться горшком. Полуторагодовалые дети неспособны налить себе воды, а годовалые не могут нормально есть и пить из обычной чашки. Почему? А потому что мы, родители, не научили их этому. Но и не только поэтому.

Все дети по-разному реагируют на наше внимание к их внутренней тяге стать самостоятельными. Есть дети, которым жизненно необходима оптимальная помощь. Вот, например, Майк, приветливый, крупный десятимесячный малыш. Он умеет ползать, но его движения очень неуклюжи. Похоже, он просто не продумывает свои действия. Все в нем какое-то неопределенное и размытое. А вот Пол. Он, напротив, активно стремится к самостоятельности и учится ухаживать за собой, хотя взрослые не оказывают ему прямой помощи. Пол всего на месяц старше Майка, но уже умеет ходить. Его привлекает все, что происходит вокруг, и он умеет сосредоточиться на происходящем. Его разум никогда не спит, он постоянно думает о том, что делает. Нельзя исключить, что Пол воспитывается в родительском вакууме в том, что касается ухода за собой, и все равно мы видим уверенного в себе ребенка… хотя, вполне вероятно, жить с ним, когда ему исполнится два года, будет довольно сложно. А когда исполнится двенадцать или тринадцать, будет еще сложнее, потому что в первые годы жизни ему всего пришлось добиваться самому, без должной родительской поддержки. А с Майком все иначе. Майку необходима поддержка знающих и мудрых взрослых, иначе ему никогда не обрести уверенности, связанной с успехами в дальнейшей жизни.

Прежде чем мы начнем обсуждать оптимальный возраст для обучения определенным приемам ухода за собой, хотим вас предостеречь: вам придется тщательно следить за своими ожиданиями. Уход за собой – та сфера, в которой родители мгновенно переходят от слишком заниженных ожиданий к слишком высоким. Мы слишком нетерпеливы и не понимаем, сколько времени нужно ребенку для того, чтобы овладеть новым знанием или навыком. Мы пытаемся пропускать важнейший этап длительной практики в сотрудничестве с ребенком. Мы просто показываем, как нужно что-то делать, и рассчитываем на то, что ребенок мгновенно этому научится. А если ребенок не может в точности последовать нашим инструкциям или повторить наши действия, мы выбираем самый легкий для себя выход. Мы решаем, что слишком рано предложили ребенку новую задачу – самому поесть или самому одеться, – и возвращаемся к прежней практике, то есть продолжаем все делать за него.

Мы забываем, что до трех лет ребенок *очень*, очень мал. Мы

помогаем ему достигать долгосрочной, а не сиюминутной цели. Наша задача не в том, чтобы превратить ребенка в маленького взрослого, способного одеваться самостоятельно и готового освободить наше время для других занятий. Наша задача заключается в том, чтобы в три года ребенок мог исполнять сложные действия – самостоятельно есть или одеваться. Если мы вовремя и должным образом поможем ему, то в три года он сможет научиться одеваться и раздеваться – и даже вешать пальто на плечики и убирать в шкаф, класть на место шапочку и перчатки, ставить туфли на специальную полочку и убирать грязное белье в корзину для стирки. Исключением является только искусство завязывания шнурков, но даже в этом сложном процессе ребенок может участвовать, выполняя его частично или пусть даже через раз (когда мы не очень спешим). Всегда нужно давать ребенку такую возможность – попробовать, чтобы пробудить в нем заинтересованность. Самое важное, что нужно помнить: нельзя упускать тягу ребенка к независимости только из-за того, что ему все еще нужна наша помощь. Именно в этот период, когда уход за собой все еще сложен для ребенка, ему так хочется участвовать во всех этих ведущих к самостоятельности действиях.

Чтобы помочь ребенку до трех лет успешно заниматься уходом за собой, мы должны осознать сложность каждой задачи и разбить ее на этапы – как мы делали это в упражнениях повседневной жизни. И тогда даже завязывание шнурков станет доступным для ребенка в возрасте от двух с половиной до трех лет. Сначала ребенка нужно научить складывать шнурки крест-накрест. Когда ребенок научится делать это автоматически, научите его продевать верхний шнурок под нижним в дырочку и вытягивать его, а потом завязывать простой узел. Сначала взрослым придется самим продевать шнурок, но очень скоро ребенок научится удерживать его щипковой хваткой и даже, завершая действие, наворачивать вполне себе сносный бантик. Конечно, это доставит ребенку огромное удовольствие, когда он увидит, что сумел завязать бантик самостоятельно.

Разбивайте процесс на простые этапы, выполняйте их каждый раз медленно и методично. Частое и точное повторение поможет ребенку достичь успеха.

Всегда нужно ждать отклика ребенка на любые процедуры ухода за собой. Но здесь, как и в деятельности, связанной с навыками практической жизни, мы склонны торопить ребенка. Мы представляем свою задачу так – выполнить действие, то есть обуть ребенка и куда-то отправиться. И мы автоматически приступаем к ее выполнению, даже не задумываясь над тем, что,

собственно, делаем. А что, если подумать о целях ребенка?

Разверните ботинок так, чтобы ребенок мог надеть его самостоятельно. Раскройте ботинок пошире и вытяните язычок, чтобы ребенку было удобно просунуть ножку. Подождите реакции ребенка. Прежде чем сделать что-то за ребенка, всегда думайте: «Не лишаю ли я его возможности выполнить самостоятельно то, что ему по силам?» Нужно идти в ногу с его развитием и его усилиями. Мы знаем, что «борьба идет на пользу». В два-три года (это условные границы) ребенок находится в том возрасте, когда его привлекают максимальные усилия. Но когда «борьба» становится чрезмерной и ведет к раздражению, вам точно пора вмешаться.

Как и с упражнениями практической жизни, в уходе за собой очень важно отмечать достижения ребенка. В конце концов, все в мире сами одеваются, все сами ходят в туалет, сами едят и т. п. – научится. Но нас на самом деле радуют достижения детей, потому что это означает, что они растут. Однако не следует привлекать внимание детей к их достижениям чрезмерными похвалами. Как мы уже говорили, уверенность в себе возникает в результате собственных достижений, а не потому (и не после того), что кто-то оценит эти достижения. Взрослые не могут привить ребенку самооценку – он сам должен оценить себя по собственным усилиям. Ни одна другая сфера не дает больше возможностей для успеха в области личных усилий, чем сфера самостоятельного ухода ребенка за собой.

Сон

Начнем со сна. Сон – это парадокс. Это пассивное состояние, обладающее тем не менее огромной продуктивностью. Это такой же ключ к здоровью, как правильное питание и физические упражнения. Мы знаем, что недосып ведет к разрушению здоровья, а если точнее, к эмоциональной нестабильности, раздражительности и ухудшению моторики. Но исследования показывают, что почти две трети взрослого населения Соединенных Штатов в рабочие дни не получают необходимых восьми часов сна.

Сон не является чем-то постоянным. В нем выделяются циклы, и каждый из этих циклов имеет свою собственную функцию в деле восстановления энергии. В течение ночи человек переживает несколько циклов по девяносто минут, и после каждого цикла наступает краткий период быстрого сна.

В свою очередь каждый девяностоминутный цикл состоит из

четырех стадий. Первую и вторую стадию оставим за рамками нашего исследования; скажем только, что первая стадия соответствует засыпанию, дремоте, когда человек еще только находится на пороге сна; на второй стадии человек действительно засыпает, но спит некрепко и может проснуться, скажем, от случайного звука, не обязательно громкого.

Третья и четвертая стадия называются *дельта-сном*, то есть глубоким сном. Эти две стадии особенно важны для маленьких детей. В состоянии дельта-сна тело получает почти половину дневной нормы гормона роста, способствующего не только росту как таковому, но и укреплению и восстановлению мышц. Укрепляя мышцы и накапливая энергию, мы избавляемся от стрессов, накопившихся в течение дня. И наоборот, недостаток глубокого сна ослабляет мышцы. А это важно, потому что чем больше у человека мышц, тем меньше вредного жира. Мышцы – это ключ к нормальному метаболизму. Вот почему, когда мы плохо спали, не стоит подниматься рано утром и отправляться в спортивный зал.

Дельта-сон важен для детей еще и потому, что он влияет на иммунную систему. В условиях недостатка дельта-сна в организме снижается выработка естественных клеток-киллеров, необходимых для борьбы с инфекциями и серьезными заболеваниями.

Сны мы видим в период так называемого быстрого сна, функция которого резко отличается от функции любой из четырех стадий девяностоминутного цикла. Во время быстрого сна мозг чрезвычайно активен. Активность мозговых волн соответствует бодрствованию. Если дельта-сон – это период восстановления и укрепления, то быстрый сон – это время усиления притока крови к тем участкам мозга, которые связаны с памятью и эмоциями. Когда мы видим сны, к нам часто приходят решения проблем и понимание жизненного опыта. Сокращение времени быстрого сна приводит к ощущению ментальной усталости. В течение ночи периоды быстрого сна увеличиваются, и самый длинный приходится на предутренний час. Поэтому если мы ночью спим всего шесть-семь часов, то тем самым лишаем себя последнего и, пожалуй, самого продуктивного периода сновидений.

Сон играет центральную роль в благополучии ребенка, поэтому мы так подробно рассказали о роли сна в здоровом образе жизни. Очень важно, чтобы ребенок научился спать независимо – в рамках ухода за собой. И с самого начала родители должны научить малыша *правильно спать*, это будет подготовка к здоровому сну в будущем.

Помогите ребенку осознать свою роль в семейной жизни. Он

должен хорошо спать и ради себя самого, и ради всех остальных – то есть не мешать здоровому сну остальных членов семьи.

Сколько нужно спать здоровому человеку? Хотя у всех свои потребности, новорожденным нужно спать шестнадцать-восемнадцать часов в день. Примерно в возрасте трех с половиной месяцев это количество уменьшается до четырнадцати-пятнадцати часов, причем к двум с половиной месяцам большая часть этого времени должна приходиться на ночь. К шести месяцам ребенок должен спать всю ночь, а днем – дважды, непродолжительное время. На утро приходится самый активный период быстрого сна. Послеобеденный сон более спокойный.

К двум годам периоды быстрого сна занимают двадцать – двадцать пять процентов общего времени сна ребенка, и этот показатель остается практически постоянным в течение всей жизни. От двух до пяти лет ребенку нужно двенадцать часов ночного сна и небольшой послеобеденный сон или отдых.

Большинство детей в какой-то момент между годом и двумя начинают конфликтовать с родителями из-за сна. Как реагировать на такую ситуацию, мы расскажем позже. А пока что вам важно понять: сокращение дневного сна вовсе не условие того, что дети будут лучше спать ночью. Напротив, без дневного сна дети устают, становятся раздражительными, и им еще сложнее расслабиться, чтобы выспаться ночью. Детям старше трех лет днем следует спать не больше часа. Так обеспечивается оптимальный баланс между дневным и ночным сном. Пятилетним детям днем спать необязательно, но днем им необходим часовой период покоя.

В возрасте от шести до девяти лет ночью нужно спать десять часов; от девяти до двенадцати лет для оптимального состояния здоровья достаточно восьми-десяти часов сна.

Период от двенадцати до пятнадцати лет очень сложен. Его можно сравнить с первыми тремя годами жизни ребенка. В этом возрасте подросткам рекомендуется спать ночью от десяти до двенадцати часов (если бы они прислушивались к нашим рекомендациям!). На пользу им пойдут периодические передышки днем по десять-двадцать минут, а еще лучше – непродолжительный дневной сон.

Как мы уже говорили, взрослым требуется восемь часов сна, хотя некоторым – девять, а кому-то достаточно чуть меньше восьми.

Наш основной долг перед новорожденными – помочь им больше спать по ночам (конечно, как только они смогут). Большинство младенцев начинают дольше спать ночью в возрасте

двух-трех месяцев. (Мы говорим о сне после десятичасового вечернего и до шестичасового утреннего кормления.) Очень важно выработать такой график сна с самого начала, иначе ребенок привыкнет по ночам бодрствовать, а такая привычка пагубно скажется на здоровье и самого ребенка, и всех членов семьи.

После первых дней, когда мать и ребенок заняты знакомством друг с другом и поиском новых отношений, начните вести таблицу, фиксируя в ней время сна, кормления и переодевания ребенка. Вы заметите определенные закономерности – в частности, период более продолжительного сна. Чтобы сдвинуть этот период на ночное время, прислушивайтесь к плачу ребенка. После первых двух недель совершенно не обязательно бросаться к малышу при первых же попискиваниях. Не можем не сказать, что современные приборы, помогающие следить за ребенком, оказывают молодым матерям даже слишком большую помощь, которой лучше бы и не было. Часто случается, что новорожденные начинают хныкать и возиться, а потом снова засыпают и лишь спустя время начинают плакать по-настоящему. До появления всякого рода мониторов хныканье, как правило, оставалось незамеченным, и младенцы могли бодрствовать в одиночку, изучать окружающий мир, а потом самостоятельно засыпать. Теперь же мамы бросаются к малышу «по первому зову» – и вредят и ему, и себе.

Любой матери, а особенно молодой, будет полезно, если в первые недели жизни ребенка сформировать распорядок дня поможет другой человек. Приучить ребенка спать по ночам не очень легко. Иногда за эту задачу берется отец или другой член семьи – особенно если у этих людей уже есть опыт общения с новорожденными. Ничего плохого в такой помощи нет – это прекрасный способ увеличить промежутки времени между ночными кормлениями.

Одна из помощниц Линн установила в детской лампочку в 15 ватт. Она включала приглушенный свет и занималась вязанием. Когда ребенок начинал хныкать и возиться, она выжидала, чтобы понять, действительно ли ему что-то нужно или он заснет через несколько минут. Если ребенок просыпался и его уже давно не кормили, помощница не бросалась сразу же нести его матери для кормления, а смотрела, сколько он еще может ждать без крика.

Опыт учит нас тому, что мы не должны чрезмерно развлекать ребенка в любое время суток – но особенно это важно по ночам. Постоянное укачивание, заигрывание, ходьба с ним по комнате и другие действия – это слишком сильная стимуляция. Возбужденному ребенку трудно расслабиться и крепко заснуть. В

то же время вы можете просто положить руку на животик или спинку младенца, можно даже взять его на руки, но ненадолго, чтобы он прислушался к вашему сердцебиению и дыханию. Все дети разные. Потребуется время, чтобы понять, что помогает вашему ребенку расслабиться, а что нет.

Почему молодой матери без посторонней помощи трудно с самого начала установить распорядок дня младенца, понятно. В первые недели у нее просто нет сил. Ее организм переживает сложнейшую гормональную перестройку, и в то же время ей хронически не хватает сна. Ей трудно здраво мыслить посреди ночи, когда ребенок начинает плакать. Вместо того чтобы приучать ребенка к разумному распорядку дня, она автоматически начинает кормить его, надеясь, что после этого они оба смогут заснуть. К сожалению, постоянное ночное кормление не способствует формированию привычки спать и может привести к несварению и дискомфорту. И мать, и ребенок устают и не могут нормально спать по ночам. Ребенок быстро привыкает к постоянному вниманию и днем и ночью и уже требует, чтобы все было так, а не иначе. Вот поэтому присутствие другого взрослого в доме в первые недели жизни ребенка абсолютно необходимо. Чем быстрее вы приучите ребенка спать по ночам, тем быстрее станете хорошим родителем. Если к трем – трем с половиной месяцам не выработать стабильного распорядка дня, вам нужно обратить на эту проблему самое серьезное внимание[16].

Спать днем полезно и матери, и младенцу. Мать должна спать вместе с ребенком, чтобы компенсировать недостаток сна из-за ночных кормлений. Младенцам нужно спать днем, чтобы получать достаточное количество сна в сутки. Дети, которые не спят днем, перевозбуждаются и начинают жить на автопилоте – порой они могут бодрствовать часами. Мы знаем одного ребенка, который в шесть недель ухитрился бодрствовать тринадцать часов кряду после семейного праздника, на котором все внимание было обращено на него. К нормальному распорядку дня он смог вернуться лишь через несколько дней.

Когда дети становятся старше, распорядок и ритуалы приобретают для них особое значение. Как правило, чем больше порядка и ритуалов в жизни ребенка до трех лет, тем комфортнее и свободнее он себя чувствует и тем легче ему справляться с повседневными задачами. Это объясняется тем, что до трех лет ребенок переживает чувствительный период порядка. Мы обсудим роль порядка в качестве основы для развития речи и интеллекта в следующей главе, а пока лишь скажем, что взаимосвязь порядка и ритуалов очень важна. Помогая ребенку понять, что будет

дальше, распорядок и ритуалы учат его доверять миру и чувствовать себя в безопасности.

Распорядок дает ребенку информацию о мире, которую он пока что не может получить через слова. Малыш узнает о том, что произойдет потом, *испытав* это, а не услышав рассказ об этом. Спать нужно ложиться в семь часов, потому что так случается каждый день, а не потому, что родители говорят ему: нужно ложиться в семь часов. Ребенок даже не задумывается над тем, что такое – семь часов. Конечно, для взрослого это означает, что ребенку нужно определенное количество сна, а потому он должен ложиться в семь часов. Если ребенок ляжет в восемь, он не получит нужного количества сна. Мы воспринимаем эту информацию как нечто само собой разумеющееся. К сожалению, нежелание ребенка ложиться спать мы воспринимаем как непослушание, а не как неспособность мыслить по-взрослому. Мы усугубляем проблемы, укладывая ребенка спать в соответствии с собственным удобством или поддаваясь его просьбам рассказать еще одну сказку, дать попить или сходить в туалет. Чем строже родители придерживаются распорядка дня, тем легче детям привыкнуть засыпать в определенное время. Такой подход гарантирует им хороший ночной сон.

Ритуал подготовки ко сну также оказывает сильнейшее влияние на готовность ребенка заснуть. С самых первых дней час перед отходом ко сну должен быть самым спокойным и тихим. Не стоит играть в энергичные игры перед сном, поскольку они перевозбуждают ребенка и он не может заснуть. Поскольку перед сном ребенку нужно успокоиться и расслабиться, активное времяпрепровождение никак не пойдет ему на пользу. Купание и туалет тоже могут возбудить ребенка. Поэтому даже в четыре-пять лет ребенку лучше купаться еще до ужина. Тогда после ужина у него будет время на то, чтобы спокойно убрать посуду, почистить зубы, сходить в туалет, лечь в постель и послушать сказку, прежде чем свет будет выключен и дверь в его спальню закрыта.

Спальное место на полу, а не в традиционной кроватке, прекрасно способствует формированию привычек ребенка, касающихся сна. Уже в шесть недель ребенок, в комнате которого приглушенный свет ночника отбрасывает причудливые тени и отражается в зеркале, спокойно и самостоятельно засыпает. В восемь недель ребенок открывает собственные руки и начинает с их помощью исследовать окружающий мир. При этом в знакомом, уютном месте он чувствует себя вполне комфортно. Когда ребенок начинает более активно двигаться, он может выбраться со спального места на пол. Поэтому вы должны обязательно

постелить небольшой коврик или использовать другой буфер. Поскольку ребенок одет, не страшно, если он будет спать не в постели, – он не простудится и с ним ничего не случится. Очень скоро он научится возвращаться на спальное место точно так же, как выбирался из него. И он будет делать это самостоятельно.

А вот в кроватке малыш испытывает трудности. Небольшое пространство сковывает его свободу. Научившись подтягиваться на прутьях кроватки, он пока еще не может вернуться в прежнее положение, а потому стоит и кричит, пока не придут родители, чтобы уложить его обратно. Это часто становится началом новых проблем со сном, проблем одинаково болезненных и для родителей, и для ребенка. А самое плохое начинается тогда, когда ребенок пытается перебраться через перильца кроватки. Мы уже говорили, что такие попытки выбраться могут привести к тяжелым травмам головы, шеи и даже позвоночника.

Вы должны с самого раннего возраста закрывать дверь в детскую, когда ребенок спит. Мы закрываем дверь из соображений безопасности. Кроме того, так мы вырабатываем у малыша привычку спать с закрытой дверью. Такая привычка очень важна, поскольку для хорошего ночного сна необходимы тишина, спокойствие и полная приватность. Но даже дети, которые с младенчества привыкают спать за закрытой дверью, став старше, начинают бунтовать против этого. Когда такое происходит, родители должны сознательно закрывать дверь и говорить ребенку: «Тебе нельзя выходить. Мы увидимся с тобой утром». Говорите решительно, не допуская уговоров. Тем самым вы оказываете ребенку большую услугу – ведь сон ему необходим.

Четко определенное время отхода ко сну и соответствующие ритуалы (порядок действий перед сном) помогут ребенку успокоиться и расслабиться. Не допускайте колебаний, хотя современным родителям очень нелегко выполнить это условие. Мы, взрослые, постоянно находимся в движении, и нас всегда притягивают перемены – они стимулируют и возбуждают нас, являясь своего рода антидотом против депрессии и одиночества. Но мы – другие, мы отличаемся от собственных детей. Мы уже привыкли к тому, что, несмотря на нашу страсть к переменам, мир вокруг стабилен. Стабилен в том смысле, что одно время года приходит за другим, а день сменяется ночью. Мы понимаем тот смысл, какой наша цивилизация вкладывает в природные циклы, и подчиняемся этому смыслу, принимаем его. Но для маленьких детей это пока непознанная тайна. После шести лет их разум сменит вектор и из впитывающего станет рассуждающим (да и то не сразу). И вот тогда они научатся осознанно принимать очевидный для нас порядок. А до этого определенность их жизни

может придать только соблюдение эффективного режима, установить который должны мы, взрослые. Установить – и строго следить за его соблюдением.

Хотим сразу предостеречь вас от распространенных ошибок. Если вы будете постоянно укачивать ребенка (в кроватке или на руках), чтобы он поскорее заснул, то он начнет воспринимать это как ритуал, без которого не обойтись. Если вы будете класть ребенка в кроватку с бутылочкой или соской, то эти предметы также станут для него необходимыми и без них он тоже не уснет.

А как поступить, если ребенок среди ночи просыпается и начинает плакать? Прежде всего попробуйте выяснить, в чем дело, и успокойте малыша, но все же ваша главная цель – научить его успокаиваться самостоятельно. Не надо брать ребенка на руки – просто нежно похлопайте его по спинке, немного постойте рядом с ним, а потом возвращайтесь спать в свою постель. Если хотите, чтобы ребенок почувствовал себя в безопасности, дайте ему мягкую игрушку или укройте легким одеялом. На этот случай купите несколько одинаковых предметов: если один из них потеряется или вы не успеете его постирать, всегда можно заменить его другим – таким же: даже у совсем маленьких детей развивается привязанность.

Не менее важно (а может быть, с этого и стоило начать), чтобы родители установили правильный режим сна для самих себя. Да, ребенок это тяжело, но все же сохраняйте здоровое отношение к собственному сну. Как мы уже говорили, сон – это не роскошь, а необходимость, это «творческая возможность разума». Вам ведь наверняка приходилось читать о том, как люди, занимающиеся творчеством, просыпались утром, зная ответ на вопрос, который тревожил их накануне. Совершенно не обязательно крепко проспать всю ночь. Кому-то бывает достаточно «сумеречного состояния» – состояния легкой дремы. Главное – это полный покой для тела и разума. Не позволяйте негативным мыслям мешать этому покою.

Питание

Научить ребенка правильно спать – это только одна из задач. Другая, не менее важная – научить его правильно питаться. Здоровое отношение к жизни невозможно без этого умения.

Для человека питание – это не только биологическая необходимость, но еще и возможность обретения новых радостей существования. Когда человек ест машинально, на бегу, это говорит о том, что у него большие проблемы, что ощущать

полноту жизни – это не про него. На самом деле мы все любим поесть, ведь даже наше увлечение диетами говорит об этом. Мы любим готовить, мы охотно знакомимся с разными продуктами и способами их приготовления. Среди нас есть вегетарианцы, а есть настоящие эпикурейцы. Это нормально – мы разные, и у каждого свои пристрастия. Мы едим не только для поддержания физических сил и удовольствия – еда стала для нас социальным опытом. Во всем мире и на протяжении всей истории человечества люди с удовольствием разделяли свою трапезу с другими. Трудно представить какой-нибудь праздник без застолья. Мы ставим красивую посуду, зажигаем свечи, мы готовим что-то особое. Мы ценим общество членов семьи, мы собираем друзей на барбекю и любим устраивать романтические ужины. Все это дает нам возможность углубить наши отношения. А что же наши дети? Мы должны научить наших детей не только тому, как, когда и что нужно есть. Самое главное – они должны понять, что мы едим не только для того, чтобы наполнить желудок.

Природа устроила так, что первое знакомство ребенка с процессом поглощения пищи стало очень интимным процессом – мать кормит младенца грудью. Кроме того, грудное вскармливание, как и сами роды, это, по существу, первый опыт человеческого сотрудничества для малыша. Сосательные движения способствуют сокращению матки и помогают организму матери вернуться в нормальное состояние. Мать же в ответ питает ребенка своим молоком. Мы не знаем, каким образом грудное вскармливание пробуждает потенциал младенца к духовному и социальному отклику, но в том, что этот отклик – реальность, не сомневаемся. Женщины, которые кормили своих детей грудью, знают, что этот процесс выходит за рамки животного акта и пробуждает близость, питающую человеческий дух.

Однако истинная глубина этого процесса постигается не сразу. На это требуется время – и общие усилия ребенка и его матери. Вначале доминируют биологические чувства. Мать даже испытывает определенный дискомфорт – сокращение матки в процессе кормления вызывает болезненные ощущения. У некоторых женщин возникает послеродовая депрессия, связанная с гормональным всплеском, предшествующим выделению молока из груди. Выработка молока не налаживается сразу. Иногда молока слишком много, и грудь набухает. Иногда – слишком мало, и энергичные сосательные движения вызывают боль и раздражение сосков. Бывает, ребенку требуется помощь, чтобы научиться правильно сосать грудь, бывает, что этот процесс

затрудняют физические особенности. Молодая мать порой чувствует себя дойной коровой, от которой требуется только одно – молоко.

Молодые матери тревожатся, соответствует ли их грудь новой задаче – грудному вскармливанию. Те, у кого грудь маленькая, беспокоятся, достаточно ли у них молока. Те, у кого грудь большая, думают, куда деть излишки. Но размер груди не является определяющим фактором. Размер груди связан с количеством жировой ткани, а то, сколько у вас молока, зависит от эффективности работы определенных желез.

Для того чтобы ребенку хватало молока, молодым мамам необходимы четыре условия: 1) отдых, 2) хорошее питание, 3) обилие жидкости и 4) регулярность кормления – каждые три-четыре часа.

Если это ваш первый ребенок, то на переход от биологического к духовному опыту грудного вскармливания уйдет восемь-десять недель. За это время выработка молока наладится, и вы не будете испытывать дискомфорт от слишком энергичного сосания голодного младенца или от избыточного количества «продукта». К сожалению, многие молодые матери к этому времени прекращают кормить ребенка грудью, поскольку им кажется, что они так и не смогли добиться истинной близости с сыном или дочерью.

Как же избежать этой распространенной ошибки? Самое важное – это отношение к грудному вскармливанию со стороны молодой матери. Хотя мода постоянно меняется, сегодня неопровержимо установлено, что грудное вскармливание в течение шести, восьми или девяти месяцев благотворно сказывается на здоровье малыша, да на здоровье матери тоже. Кормящая мать должна испытывать твердую уверенность в том, что она в соответствии с задумкой природы способна служить собственному ребенку. Вера в себя и упорство могут принести действительно полезные плоды. Одна наша слушательница призналась нам, что время от времени напоминала себе: вот если бы они с ребенком оказались на необитаемом острове, ей неизбежно пришлось бы кормить его грудью. И, конечно, чтобы выработать правильное отношение к кормлению, женщинам необходима поддержка всех, кто их окружает.

Наверняка об основах грудного вскармливания вам рассказали еще в роддоме. Важно понять, что опустошение груди при каждом кормлении – это сигнал организму к выработке новой порции молока. Приложите ребенка к одной груди на двадцать минут. Ребенок может опустошить грудь за десять минут, но продолжающееся сосание стимулирует грудь к

увеличению выработки молока. Если вы чувствуете, что ребенок голоден, приложите его к другой груди и не забудьте в следующий раз начать кормление именно с нее, тогда она полностью опустошится. Можно также сцеживать остатки молока. Если ваш ребенок сосет сильно и энергично, то для защиты сосков в первые недели ограничьте кормление десятью-пятнадцатью минутами у каждой груди.

Новорожденные обычно могут выдержать два-три часа между кормлениями. Начиная с двух месяцев дети способны ждать и четыре часа. Выше мы упомянули, что чем чаще кормить ребенка, тем больше молока вырабатывает организм матери. Да, это так, но если кормить малыша с перерывом меньше двух часов, у него может возникнуть боль в животе. Кроме того, частые кормления означают, что вам придется внимательно следить за состоянием сосков, чтобы не возникло раздражения. Попробуйте подготовить соски еще до рождения ребенка – осторожно растирайте их полотенцем, чтобы они немного огрубели. Существует множество мазей, которыми пользуются в перерывах между кормлениями, они хорошо залечивают трещины. Если вы впервые кормите грудью, смазывайте соски для профилактики, не дожидаясь возникновения проблем.

И еще раз о близости между кормящей матерью и ребенком. Еще не родившись, ребенок накапливает знания о матери. Он слушает ритм ее дыхания, узнает звук ее голоса. Во время грудного вскармливания знакомые звуки, равно как и тепло материнского тела, помогают ему почувствовать себя в безопасности в новой для него среде. Если мать кормит ребенка в одиночестве, его ощущение комфорта заметно расширяется. Когда же мать во время кормления отвлекается на разговоры, телефонные звонки или другие занятия, она не может целиком и полностью посвятить себя ребенку. Значимость процесса ускользает от нее, и она с большей вероятностью начинает чувствовать себя «молочной фабрикой». А вот если кормить ребенка в особом уголке дома, где будут находиться только мама и малыш, время кормления станет периодом покоя и расслабления для обоих. Очень скоро молодая мать будет считать это время возможностью отдохнуть, отключиться от стрессов дня.

Не обольщайтесь: сколь бы привлекательной ни казалась вам картинка счастливой, здоровой матери с младенцем на руках, растиражированная рекламой, на самом деле жизнь после появления ребенка в доме полна стрессов. И мать, и дитя сталкиваются с новыми, неожиданными проблемами. Вот почему так важно, чтобы в уходе за новорожденным принимал участие и отец. Вначале роль отца сводится исключительно к защите.

Главная его задача в первые восемь недель – исполнять роль буфера, ограждающего мать и дитя от окружающей среды. Такая среда может включать в себя не только друзей, которые, возможно, захотят посмотреть на нового человечка, но также и членов семьи, включая старших братьев и сестер, если те не уважают потребность матери в отдыхе. Поскольку мать не высыпается и находится в весьма уязвимом состоянии, она не может по-настоящему осознать потребность в уединении с ребенком. Чаще всего молодые матери изнуряют себя, пытаясь угодить окружающим и сомневаясь в собственных чувствах в этот сложный период. Отцы должны помочь им осознать реальность и умерить свою жертвенность в отношении других.

Очень скоро отец начинает понимать, что роль защитника уединения очень и очень непроста. Если это первый ребенок в семье, отцу придется ограничить посещения друзей, соседей и родственников – такая задача требует дипломатичности, такта и твердости. Если в семье есть старшие дети, отец должен объяснить им, что матери и новорожденному сейчас особенно необходимы единение и близость. Объяснить это бывает нелегко, поэтому поговорить со старшими детьми надо еще до рождения малыша. Скажите им, что внимание родителей не может безраздельно уделяться только им, хотя любовь от этого не становится меньше. Но какие бы слова ни подбирали родители, старшие дети обязательно будут ревновать. Помогите им осознать свою ревность и эффективно справиться с ней.

Со временем старшие дети поймут, что «орущее создание, с которым все носятся», это не только новая проблема, но и новый друг на всю жизнь. «Со временем» – это не завтра и не на следующей неделе, поэтому будьте готовы к тому, что старшие дети будут периодически демонстрировать свое неприятие, порой скрывая его за чрезмерной заботой. Никогда не оставляйте новорожденного наедине со старшими детьми, если им еще не исполнилось шести лет. Давайте им посильные поручения, например, принести подгузники или салфетки. Тем самым вы продемонстрируете свое уважение и признание способностей старшего ребенка. Десятилетки могут держать новорожденного на руках и укладывать на спальное место после окончания кормления.

Если в первые недели отец справится с защитой уединения матери и ребенка в периоды кормления и отдыха, то наградой ему станет быстрое восстановление самочувствия жены и принятие новорожденного остальными членами семьи. И тогда семейная жизнь гораздо быстрее войдет в нормальную колею.

Распорядок кормления установится примерно за два месяца.

После этого у матери и ребенка останется около полугода (здесь все очень индивидуально) до отлучения от груди. Именно в этот период молодая мать начинает открывать для себя истинный смысл материнства. На собственном опыте, а не на абстрактном примере, она узнает, что материнство – это не только удовлетворение физических потребностей и не только любовь к ребенку. Материнство включает в себя интимное знание и уважение к другому человеку, к его пути самоформирования. Ребенок в этот период узнает, что новый мир, в котором он оказался, вполне предсказуем, что этому миру можно доверять и чувствовать себя в нем вполне комфортно. К этому времени жизнь ребенка определяет распорядок дня, включающий в себя пять-шесть кормлений, долгий ночной сон и несколько периодов отдыха в течение дня. Малыш уже в состоянии терпеть неудобства без криков и плача, потому что на подсознательном уровне понимает – все его основные потребности удовлетворяются разумно и своевременно.

Если в первые девять месяцев все идет хорошо, мать и дитя благополучно переходят от внутренней, физической привязанности (через матку и пуповину) к привязанности внешней – через руки и грудь матери. Но примерно к девяти месяцам встает новая задача – задача разделения. Так же, как роды символизируют освобождение ребенка от ограничений материнской утробы, отлучение от груди знаменует собой шаг к независимости, к приятию внешнего мира.

Еще раз обратим ваше внимание: время отлучения от груди сугубо индивидуально, и этот процесс никогда не должен быть одномоментным. Как правило, он занимает от четырех недель до нескольких месяцев и начинается с пропуска одного кормления. Каждый пропуск закрепляется в течение нескольких дней или недель. В шесть-девять месяцев ребенок чаще всего питается пять раз в день: в шесть и десять часов утра, затем в два часа дня и, наконец, в шесть и десять часов вечера. Лучше всего начать с пропуска последнего вечернего кормления. К концу дня у матери меньше всего молока, и ей легче пропустить именно этот раз. Потом рекомендуем убрать дневное кормление. По мере увеличения периода между кормлениями выработка молока постепенно снижается. Матери, однако, нужно запастись терпением. Обычно после пропуска кормления она испытывает определенный дискомфорт, который может длиться пару дней. Скажите себе, что отлучение от груди неизбежно, поэтому просто надо принять то, что ребенок растет и обретает все большую самостоятельность. Не забудьте о специальных прокладках, так как избыток молока в первое время может подтекать. Чтобы

избавиться от неприятного давления в груди, сцедите небольшое количество молока вручную с помощью теплой салфетки. Но частое сцеживание не способствует сокращению молока, поэтому, если можете потерпеть, лучше потерпите.

Прекращение грудного вскармливания ощущается матерью как некая утрата, потеря интимных отношений с младенцем. Члены семьи должны с пониманием отнестись к эмоциональному состоянию молодой женщины. Скажите ей, что теперь она получает возможность заниматься другими, не менее важными делами. Что связь с ребенком отнюдь не прерывается с отлучением от груди. Очень скоро женщины начинают испытывать облегчение от возможности снова вернуться в большой мир.

В свою очередь готовность к новым, более сложным задачам демонстрирует и ребенок. В первые несколько месяцев жизни весь мир маленького человека заключался в матери. Большую часть времени малыш проводил, глядя на грудь и лицо матери во время кормления. Он обожает мать, он целиком и полностью сосредоточен на ней, если он и отрывается от груди, то только для того, чтобы улыбнуться матери. Но очень скоро вы заметите и другое. Подрастая, ребенок все чаще будет отвлекаться во время кормления и выискивать глазами что-нибудь интересное. Со временем некоторые дети даже начинают испытывать дискомфорт на руках матери. Но именно что некоторые – большинство младенцев никак не показывают, что их пора отлучать от груди. Мать сама должна понять биологические процессы и потребности своего малыша и выбрать подходящий момент для освоения нового опыта – в том числе и для такого важного, как прекращение грудного вскармливания.

Пока что мы с вами говорили исключительно о грудном вскармливании. Но в процессе отлучения от груди есть и еще один аспект – место грудного молока занимают другие виды питания, прикорм. Новые продукты следует вводить постепенно, еще до окончательного прекращения грудного вскармливания. В возрасте примерно шести месяцев организм ребенка начинает вырабатывать энзимы, способные переваривать не только грудное молоко. Организм начинает требовать новых источников железа, необходимого для здорового развития и укрепления мышц. Одного грудного молока для удовлетворения всех питательных потребностей ребенка становится недостаточно. Сначала мы начинаем поить его разбавленными некислыми соками, и вот приходит момент, когда даем ему твердую (относительно) пищу.

Помните, как тщательно мы оборудовали детскую комнату для сна малыша и коротких периодов бодрствования? Теперь

наша задача – столь же тщательно подготовить комнату для того, чтобы ребенок в комфортных для себя условиях учился есть.

Главное здесь – положение ребенка. Ребенок не должен находиться на руках у матери, как при грудном вскармливании. Мы оборудовали спальное место для ребенка с учетом его потребностей. Теперь нам понадобится подходящая мебель, сидя на которой, ребенок сможет есть твердую пищу и пить из стакана. Монтессори разработала стол и стул, о которых мы уже упоминали раньше. Напомним, что стол и стул должны быть изготовлены из прочного, тяжелого дерева. У стула должно быть широкое низкое сиденье, а ножки широко расставлены для устойчивости. Очень желательны подлокотники, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.

Сидя за собственным столом на своем собственном стуле напротив матери или отца, ребенок получает новый сигнал об отделении от родителей. Наблюдая за действиями родителей, которые его кормят, ребенок получает также и косвенный урок, который в будущем поможет ему питаться самостоятельно. Он видит тарелку и ложку, видит, как ложка приближается к его рту, а потом снова возвращается в тарелку, чтобы зачерпнуть пищу. Впитывающий разум активно работает, подготавливая ребенка к подражанию действиям взрослых, как только позволит координация рук и развитие мышц.

Чтобы одежда ребенка во время еды оставалась чистой, используйте нагрудник (слюнявчик). Наш совет – пришейте к слюнявчику резинку, чтобы было удобно надевать и снимать его через голову. Детям важно видеть, что делают взрослые. Если вы будете завязывать тесемки, ребенок скорее всего начнет капризничать и вырываться: «Интересно, что там мама делает за моей спиной?» Слюнявчик же на резинке ребенок сможет надевать и снимать самостоятельно – этому несложно научиться.

На детский стол положите губку размером 5×10 см. Если что-то прольется, тщательно вытрите стол на глазах у ребенка. Такое простое действие станет для него возможностью для развития полезных навыков. Помните, что в первые месяцы жизни ребенка вы должны постоянно стимулировать сосредоточенность и вовлеченность. Все действия по уходу за собой, включая упражнения практической жизни, выполняются не только для достижения конкретной цели (например, протереть стол), но и для развития концентрации, без которой не обойтись в дальнейшем.

Подготовьте все необходимое для приема пищи заранее. Когда ребенок сядет за стол, вы не должны отвлекаться. Поэтому, пока ребенок не научится есть самостоятельно, не стоит есть

одновременно с ребенком. Поешьте либо до кормления, либо после того, как накормите ребенка. Совместные трапезы полезны, однако всему свое время. Поскольку вы должны быть образцом для подражания, не поддавайтесь соблазну стоять во время кормления ребенка – обязательно сядьте. Чтобы у ребенка выработались здоровые привычки, чтобы он не подавился во время еды, сам есть и пить он должен только сидя.

Садиться на свой стул и слезать с него ребенок может примерно с девяти-десяти месяцев, когда научится уверенно ползать. Стул поставьте у стены. Когда ребенок сядет, придвиньте стол к подлокотникам стула. Если стол тяжелый, ребенок не сможет его подвинуть. Если легкий и ребенок отталкивает его, осторожно придвиньте стол ногой. Не давайте ребенку возможности встать из-за стола, пока не закончится трапеза. Позже, в пятнадцать месяцев, ребенок уже готов понять, что за столом нужно оставаться определенное время. Вы можете сказать ему: «Ты вышел из-за стола. Значит, ты закончил есть. Сейчас я уберу твою тарелку». Когда ребенок видит, что мать не шутит и действительно убирает тарелку, он чаще всего возвращается за стол и доедает оставшуюся еду. Но если он этого не сделает, не стоит волноваться. От голода он не умрет, да и есть скорее всего не хочет. Вы должны строго придерживаться распорядка питания. Дети быстро усваивают, что, выходя из-за стола, они завершают трапезу.

Сегодня педиатры иначе подходят к вопросу о том, какую твердую пищу нужно давать грудным детям и начиная с какого момента. Новые исследования пищевых потребностей и пищеварительных способностей младенцев дали ученым новые знания. В любом случае следуйте советам своего врача, а не подсказкам подружки или Интернета. Но и здесь следует «включать голову». Пола помнит времена, когда педиатры советовали матерям кормить детей хлопьями уже в три месяца. Попробовав, она поняла, что это невозможно. Она кормила ребенка грудью тридцать-сорок минут. Тратить еще столько же на то, чтобы впихнуть в него хлопья, было совершенно бессмысленно. Когда советы врачей отличаются от общепринятой практики, всё тщательно обдумайте, опираясь на собственный опыт и здравый смысл.

Новая пища, которую вы предлагаете ребенку, должна быть почти жидкой. Не поддавайтесь соблазну набрать в ложку побольше. Для начала достаточно самой капельки – только чтобы попробовать. Это понятно, что на первых порах кормить ребенка будете вы, но как только ребенок будет способен к этому, позвольте ему взять ложку, даже несмотря на то, что он пронесет

ее мимо рта. Ребенку нужно экспериментировать. Он должен ощущать ложку, учиться держать ее. Получив такую возможность, он очень скоро научится подносить ее ко рту.

К восьми-десяти месяцам ребенок уже может брать пищу руками. По размеру для первых экспериментов лучше всего подойдут хлопья *Cheerios и* маленькие кусочки хлеба. Но будьте очень осторожны, не спускайте с него глаз, так как в раннем возрасте ребенок легко может подавиться.

Начиная с шести месяцев предлагайте ребенку во время еды воду. Сначала ложкой, но вскоре можно будет пользоваться чашкой или стаканом. Есть специальные детские стаканчики, которые ребенок спокойно удержит в руке. Не рассчитывайте на то, что ребенок сразу возьмет стакан и начнет пить. Прежде чем это произойдет, поите его, наклоняя стакан. Держите поблизости небольшой кувшин, чтобы подливать воду. Воды в стакане должно быть немного – около 30 мл. Сначала вода будет проливаться на подбородок ребенка, но постепенно он научится глотать, и вода перестанет проливаться. (Важно: это должен быть не стакан-поильник с крышкой, а самый обычный стакан.)

Как только ребенок научится пить воду или сок из своего стакана, попробуйте налить в стакан молоко. Пока что не заменяйте бутылочки с молоком полностью. Кстати, если ребенка в девять месяцев все еще кормят грудью, бутылочки ему не нужны. А если ребенка с шести месяцев постепенно приучают пить из стакана, то к девяти-десяти месяцам он научится делать это и тогда уж точно обойдется без бутылочки. В девять-десять месяцев можно дополнить рацион ребенка другими источниками кальция – кефиром, йогуртом, детским творожком.

Вилкой ребенок начинает пользоваться в двенадцать-четырнадцать месяцев. Как научить? Разрежьте мягкий хлеб на маленькие кусочки и направьте руку ребенка так, чтобы он накалывал их на вилку. Все дети разные, но к пятнадцати месяцам многие очень ловко пользуются вилкой. Все эти достижения посылают ребенку сигнал: «Ты способный человек. Ты многое умеешь делать для себя. Тебе не нужно ждать, когда кто-то сделает то, что тебе нужно».

Хотя в пятнадцать месяцев ребенку все еще нужно учиться самостоятельности, и лучше это делать за своим столом, он уже может присоединяться ко всей семье по вечерам. Совместные трапезы за общим столом пойдут на пользу всем членам семьи. Но в таком случае ужин должен начинаться пораньше. Оптимальный вариант, если ребенок поужинает, скажем, в пять часов, а в шесть или в половине седьмого присоединится к общему ужину, но за общим столом съест только фрукты или

выпьет молоко.

Важный вопрос, где – а вернее на чем – будет сидеть ребенок. Отвечаем: на детском стуле, а не на высоком стульчике. От высоких стульчиков детские стулья отличаются наличием ступеньки, а то и двух, с помощью которых ребенок может забраться на сиденье самостоятельно; на ступеньку он может поставить ножки во время еды. Поищите такой стул в магазинах или закажите его. Детский стул придвигают вплотную к столу – дополнительный поднос, как на высоком стульчике, здесь не нужен. Ребенок не заперт на стуле, но может сам залезть на него или слезть при необходимости. Ребенок получает полезный сигнал: «Ты не кукла, которую переставляют с места на место. Ты сам можешь занять свое место».

В завершение этого раздела, посвященного приучению ребенка к самостоятельному питанию, мы хотим поделиться с вами одной историей о том, как мать помогла своему ребенку. (Обратите внимание на то, что мать сначала убеждалась в том, что ее ребенок действительно хочет есть, и только после этого звала его к столу.)

Однажды мы отправились навестить одиннадцатимесячную Марию и поговорить с ее матерью. Когда мы пришли, девочка только что проснулась после дневного сна и теперь с интересом изучала огромную коробку *Federal Express*, которую принесли, когда она спала. Она уцепилась за коробку и встала, держась за край. Мать сказала ей: «Мы получили посылку. Это коробка. Коробка». Девочка еще несколько минут изучала коробку, потом посмотрела на стол, стоящий рядом, и сказала: «Да». Потом она перевела взгляд на металлическую тайскую лошадку, стоявшую на столе. Мать произнесла: «Ты хочешь посмотреть на лошадку? Садись на пол, и я дам ее тебе». Девочка села. Мать дала ей лошадку: «Смотри, вот лошадка. Это лошадка из Таиланда». Женщина села рядом с дочкой на пол. Какое-то время малышка тщательно ощупывала лошадку пальцами, поглаживала ее ладошкой. А потом поползла, не выпуская лошадки из рук. «Так ползать нельзя, – сказала мать и повторила: – С лошадкой – нельзя». Девчушка остановилась, посмотрела на лошадку и поползла дальше. Тогда мать отобрала лошадку и поставила ее на стол. Она сделала это решительно, хотя и мягко. Мы сразу почувствовали, что этот ритуал повторялся уже не раз.

Мария спокойно вернулась к изучению коробки.

«Хочешь есть? – спросила мать. – Коробка? Играй с коробкой».

Через несколько минут она снова спросила: «Ты хочешь есть?»

Девчушка не отходила от коробки.

«Не пора ли пообедать? – спустя еще несколько минут напомнила мать. – Пойдем на кухню вместе со мной».

В конце концов Мария поползла на кухню следом за матерью.

«Давай наденем слюнявчик, и я дам тебе обед».

Мама сказала нам, что обычно готовит обед для Марии сразу после завтрака, и теперь ей потребуется всего минута, чтобы подогреть мясо с овощами в микроволновке. Также она сказала, что всегда готовит на ужин еды побольше, чтобы на следующий день не возиться с обедом.

Еще она приготовила маленькое блюдечко с йогуртом и маленький кувшин с соком – поставила их на кухонную стойку, чтобы до них было удобно дотянуться.

Женщина села на низкий стул рядом со столиком Марии. «Ты хочешь есть? Отлично. Но сначала нужно сесть на стульчик. Мы начнем обедать, когда ты сядешь».

Девчушка энергично подползла к своему столу, ухватилась за стульчик, который стоял у стены, и уселась. Мать придвинула стол так, чтобы Мария не смогла сползти со стульчика. Женщина призналась нам, что детские стол и стул оказались удобнее высокого стульчика, которым она пользовалась раньше: «Теперь еда не падает на пол. Все падает на стол, и я могу снова положить еду на тарелку. Мне кажется, дочке просто было интересно бросать еду на пол с большой высоты».

Мария начала брать еду пальчиками и запихивать в рот.

«У тебя во рту слишком много еды, – сказала мать. – Хочешь попробовать есть ложкой? – Она набрала в ложку немного йогурта и протянула дочери: – Ешь сама». Девочка очень осторожно потянула ложку ко рту. «На твоей ложке достаточно йогурта», – кивнула ей мать.

Йогурт понравился, и Мария потянулась к блюдечку. Мама сказала нам, что девочка самостоятельно начала есть ложкой всего три дня назад. «Раньше она просто размахивала ложкой или стучала ею по еде». Потом она взяла другую ложку и обратилась к дочери: «Я буду пользоваться этой ложкой, а ты попробуй своей». Мария попыталась подражать движениям матери и ей даже удалось зачерпнуть йогурт из блюдца, как минутой раньше это сделала мать. Она оказалась способной ученицей.

На какой-то момент Мария приподнялась над стулом, словно собираясь встать, но потом уселась вновь. «Да, нужно сидеть, – сказала мать. – Хочешь сока?» Она налила в стакан довольно много сока для одиннадцатимесячного ребенка. К нашему удивлению, Мария схватила стакан обеими руками и выпила сок залпом, не пролив ни капли. Женщина объяснила, что еще в семь

месяцев начала давать Марии стакан без крышки, куда наливала чайную ложку воды. Это было весной, и все вроде бы пошло хорошо, но летом девочка почему-то начала проливать воду. «Она все еще проливает воду из стакана с прямыми стенками, но хорошо пьет из такого вот – округлой формы». Мама заметила, что к прямому стакану они вернутся позже, когда девочка научится пить, совсем не проливая воду.

«Хочешь еще? – обратилась она к дочери. – Эй, да мы едим другим концом ложки!» (В этот момент Мария засунула в рот ручку ложки.) Женщина улыбнулась: «Я вижу, ты уже наелась. Теперь нужно вытереть ручки, и можно выходить из-за стола».

Девочка сползла на пол, но осталась в кухне.

«Мне нужно поставить твою посуду на стойку», – сказала мать и совершила несколько походов к стойке, хотя могла бы убрать все за раз. Каждый предмет она держала обеими руками, чтобы Мария могла брать с нее пример.

Потом она сказала: «Я собираюсь вытереть стол» – и тщательно протерла стол, встав так, чтобы девочка видела движения ее руки. Мать рассказала нам, что как-то вечером, когда они с мужем закончили ужинать, на детском столе случайно осталась тряпка. Мария схватила ее и начала вытирать стол точно так же, как это делала мать. Родители были крайне удивлены.

Перед уходом мы сказали матери, что поражены тем, как Мария ловко усаживается за стол перед едой. Мать ответила: «Я ее этому не учила. Просто я каждый раз перед едой говорила ей: “Ты должна сидеть за своим столом и на своем стуле”. Только говорила. Однажды я заметила, что при этих словах дочка поползла к столику. Я была изумлена. Дети всегда нас удивляют. Они знают гораздо больше, чем нам кажется!»

Одевание

А теперь давайте перейдем к умению ребенка одеваться. Как и в любом пункте, касающемся ухода за собой, наша главная цель здесь – добиться полной независимости ребенка. Наша главная цель не в том, чтобы избавиться от необходимости одевать ребенка – мы должны научить ребенка одеваться самостоятельно в рамках процесса самоформирования. То есть самое важное – что ребенок будет чувствовать себя, когда впервые оденется самостоятельно. Список «Я могу» пополнится еще одним достижением, и это еще один шаг навстречу независимости.

Кроме того, нам нужно научить ребенка одеваться соответственно поводу и обстоятельствам.

Когда мы учим ребенка соблюдать режим сна и правильно питаться, во главу угла выдвигается здоровье. Ребенок должен быть независимым, но в этой своей независимости руководствоваться принципами здорового образа жизни. А чем он должен руководствоваться, когда учится одеваться? Адекватностью. Мы, родители, должны сосредоточиться не только на том, чтобы научить ребенка одеваться самостоятельно и следить за состоянием одежды. В первую очередь мы должны объяснить ему, как нужно одеваться в соответствии с конкретной ситуацией.

Одевая ребенка, спросите себя: «Я думаю о своем малыше, когда наряжаю его во все это? Или я думаю о себе?» Это к тому, что родители всегда должны видеть в ребенке человека с конкретными потребностями, а не объект амбиций и самоутверждения. Ребенок – это не способ продемонстрировать жизненный успех, и одеваться он должен так, как ему удобно.

Почему люди одеваются? Странный вопрос – не ходить же голым! Но почему мы тогда не ходим в шкурах, как наши далекие предки? Все цивилизации считали одежду и украшения важной частью культуры. Люди одеваются, чтобы произвести впечатление на других, чтобы подчеркнуть свое богатство и статус, чтобы вселять страх (если на вас боевые доспехи), чтобы было удобно, чтобы выбором одежды доставить радость самому себе (и другим – это уже в скобках). Одежда всегда очень многое говорит о нас. «Это ли я хочу сказать о себе?» – вот тот вопрос, который должны задавать себе дети, одеваясь. И задавать этот вопрос должны научить их мы, родители.

Вследствие потребностей самоформирования дети в возрасте до шести лет сосредоточены на самих себе, мы уже объясняли это. С другой стороны, такая эгоцентричность не должна быть навязанной извне и – внимание! – не должна быть чрезмерной. К сожалению, поддавшись искушению, мы порой одеваем маленьких детей с претензией на роскошь и тем самым усиливаем их сосредоточенность на себе. Особенно печально, когда на детях мы видим столько всего «нарядного», что за всем этим уже не видно самого ребенка. Так родители бессознательно посылают ребенку сигнал: «Важен не ты сам, а то, что на тебе надето».

Свобода движений и комфорт, способствующие чувственному и практическому осознанию окружающей среды, – вот основные факторы, которые нужно учитывать при выборе детской одежды. Руководствуясь здравым смыслом, для маленьких детей мы должны выбирать такую одежду, в которой они смогут свободно бегать и прыгать, которая будет соответствовать случаю и которая

определит выбор детей, когда они научатся одеваться самостоятельно. Еще один важный момент: когда дети научатся одеваться самостоятельно, выбор одежды должен быть ограниченным. И, конечно, родители должны учить детей ухаживать за своей одеждой. Если последовать этим советам, то, скорее всего, ваш ребенок вырастет уверенным в себе, умеющим красиво одеваться человеком.

Но как добиться от ребенка желания одеваться самостоятельно? С самого раннего возраста объясняйте ребенку, что вы делаете: «Давай проденем ручку в этот рукав» и т. п. Всегда одевайте ребенка в одной и той же последовательности. Попробуйте разбить процесс одевания на отдельные этапы, каждый этап выполняйте медленно, чтобы ребенок понимал, что вы делаете. Как всегда, позволяйте ребенку помогать вам. Просите что-то сделать самостоятельно и терпеливо ждите. Дайте попробовать проявить самостоятельность еще до того, когда вам покажется, что ребенок умеет то-то и то-то. Малыш научится копировать ваши движения и понимать, что вы ему говорите в процессе одевания, гораздо раньше, чем вы ожидаете. Помните: ключ к успеху – это порядок, который не следует нарушать, и повторение одних и тех же движений и слов.

Когда ребенок станет старше, выбор одежды расширится, но при этом подход к выбору должен сохраниться: свобода движений, комфорт, простота надевания и соответствие случаю. Покупайте то, что можно надеть через голову, одежда на пуговицах – это потом. Можно купить рубашки на несколько размеров больше. Свитера с высоким воротником детям до пяти лет не подходят, потому что надеть такой свитер самостоятельно ребенку трудно. Штанишки должны иметь эластичный пояс. Не покупайте брючки с узкими манжетами на щиколотках – детям трудно с ними справиться. Пуговицы, когда дойдет дело и до них, всегда должны легко входить в петли; если входят туго, попробуйте расширить петли или замените пуговицы на более мелкие. Парадокс (с точки зрения взрослого), но с пуговицами дети учатся обращаться раньше, чем с молниями, поэтому не покупайте одежду на молнии для маленьких детей. Варежки и шапочки должны быть достаточно свободными, чтобы детям было легко надевать и снимать их. Выбирайте мягкие шапочки и шарфики без синтетической подкладки. Когда ребенок подрастет и сможет носить обувь на гибкой подошве, лучшей обувью для него станут простые, невысокие ботиночки. Высокие ботинки и сандалии на застежках детям сложно надевать и снимать. Кроме того, ремешки и скользкие кожаные подошвы представляют определенную опасность.

Показывая двухгодовалому ребенку (и старше), как застегивать пальто на пуговицы, положите пальто на стол. Покажите, как надо браться за край пуговицы: большим и указательным пальцами, как продевать пуговицу в петлю, удерживая ее другой рукой. Снова и снова показывайте ребенку этот прием – и пусть попробует застегнуться, когда пальто будет на нем. Что же касается демонстрации на столе, то она будет полезна и для обучения застегиванию молнии на курточке или джинсах.

Обучая ребенка надевать носки, скрутите носок большими и указательными пальцами обеих рук к основанию. Приложите скрученный носок к пальчикам ноги ребенка. Предложите ему натянуть носок. Какое-то время вам придется помогать ему натягивать носок на пятку – это действительно сложно. Когда проблема пятки будет преодолена, ребенок сможет натянуть носок самостоятельно.

Если вы не пожалеете времени и сил на правильный выбор детской одежды, если покажете ребенку, как одеваться самостоятельно, и если дадите возможность попрактиковаться, к четырнадцати месяцам он наверняка будет справляться, пусть пока и с вашей помощью, а спустя еще два-три месяца будет одеваться совершенно самостоятельно. Но для полной независимости нужны еще два важных фактора: ребенок должен научиться *сам выбирать, что ему надеть*, и должен уметь ухаживать за своей одеждой и правильно ее хранить.

В последнее время это модно – предоставлять детям возможность выбора в самых разных областях жизни. К сожалению, не все родители понимают, что у маленьких детей выбор должен быть разумно ограничен. Маленькие дети могут выбрать одно из двух. Три варианта – для них это слишком много. Самое главное, что вы должны знать, до пяти лет дети пока еще не могут оценить соответствие своей одежды конкретной ситуации или погоде, и в этом отношении вы должны делать выбор за них. Чтобы дать ребенку посильную возможность выбора, предложите ему два подходящих варианта: либо этот, либо тот. Если ребенок затрудняется, сделайте выбор за него. Одежда – это не предмет переговоров или манипуляции. Если переступить грань, брючки-платьица приобретут для маленького ребенка чрезмерную значимость. Всегда можно переключить внимание и предложить сделать гораздо более важный выбор, чем выбор одежды: например, выбрать овощи для семейного ужина. О том, какую роль играет выбор в развитии воли ребенка, мы еще поговорим, а сейчас скажем лишь то, что широкий выбор, да еще и в разных областях жизни подавляет и запутывает ребенка. И

вместо того, чтобы укреплять уверенность, может разрушить ее.

Позволяйте ребенку помогать вам убирать одежду и заботиться о ней, чтобы он научился независимости. Покажите ребенку, где нужно складывать снятую одежду (например, на низких полках в его комнате) и куда класть грязные вещи (в корзинку в ванной). Маленькие дети переживают «чувствительный» период порядка. Если они привыкнут видеть одежду на полу, то решат, что так и должно быть. Отведите в шкафу место, куда можно аккуратно ставить снятую обувь. Складывайте одежду по порядку. Допустим, носки и белье будут лежать на верхней полке, рубашки на средней, а брюки – на нижней. Ребенок также должен придерживаться этого порядка. Пришейте к курткам и пальто большие металлические или пластиковые кольца (там, где пришита обычная матерчатая вешалка), чтобы ребенок мог вешать их на крючки в общем шкафу (крючки, понятно, надо привинтить). К трем годам ребенок может сам вешать вещи на детские плечики, а плечики – на низко расположенную штангу. Варежки, шапочки и шарфы храните в корзинке в прихожей, чтобы они были под рукой, когда ребенок отправляется на улицу или приходит домой.

Покупая одежду, руководствуйтесь принципом «чем меньше, тем лучше». Если ограничиться базовыми предметами гардероба, вы не только облегчите ребенку задачу обретения независимости, но еще и упростите собственную жизнь. Даже восьмилетнему ребенку (то есть ребенку уже большому, школьнику) вполне достаточно трех-четырех джинсов, четырех-шести рубашек, пары кроссовок для школы и еще одной разношенной пары для игры во дворе. Отдельно – красивое платье или хорошие брюки на выход и пара элегантных туфель. Такой комфортный и практичный гардероб позволит ребенку носиться там, где ему захочется, – а ведь именно этим и занимаются младшие школьники. Если такого гардероба достаточно для восьмилетки, то к чему озадачивать двух-трехлетнего малыша выбором из огромного количества одежды.

Туалет

Если в одежде мы стремимся приучить ребенка к самостоятельному уходу за собой, то туалет в этом отношении еще важнее. Приучение к туалету и шире – к гигиене – это неотъемлемая часть помощи, которую взрослые могут и должны оказать ребенку с самого рождения.

Существует две причины, по которым приучение к туалету

заслуживает самого пристального внимания. Во-первых, контроль кишечника и мочевого пузыря – это жесткое требование, предъявляемое ребенку обществом. Хочет того ребенок или нет, ему придется принимать ожидания цивилизации, в которой предстоит жить. И здесь возникает «во-вторых»: приспособление к требованиям общества требует от ребенка определенных знаний и сознательных усилий, то есть ребенок должен проявить готовность к сотрудничеству. Сам по себе ребенок этому не научится – только с помощью взрослых, поэтому родители должны уделить проблеме туалета самое пристальное внимание. На самом деле приучение к туалету – это первый серьезный опыт сотрудничества взрослого и ребенка в образовательных целях. И еще раз: туалет – это не просто «сухие штанишки», а нечто большее.

Миелинизация нервных волокон, необходимых для контроля кишечника и мочевого пузыря, завершается примерно к двенадцати месяцам. То есть именно к этому времени ребенок уже способен ощущать стремление к контролю своих телесных функций. Но контролировать себя еще нужно научиться. И то, чему он уже успел научиться, поможет достичь поставленной цели. А научился он многому. Спит и ест ваш ребенок по расписанию. Благодаря разумному выбору одежды и готовности родителей прийти на помощь в этом деле, он уже неплохо одевается сам. Однако самое главное даже не это, а то, что вы с самого рождения помогали своему малышу развивать осознание влажности и сухости, меняя подгузники, как только те становились мокрыми. Ведь в первые месяцы вы меняли в день по двенадцать подгузников, а то и больше, разве не так?

Чтобы ребенок правильно осознал ощущения влажности и сухости, очень важно использовать подгузники из натуральной ткани, например хлопковые. К сожалению, современные родители отдают предпочтение разовым памперсам, потому что пользоваться ими удобнее и легче. Они даже не подозревают, что использование многоразовых хлопковых подгузников может быть столь же удобным – в конце концов, стиральные машины есть у всех.

Современные родители могут не знать, что одноразовые памперсы мешают самоформированию ребенка двумя способами. Во-первых, в них ребенок не прочувствует влажность и связанный с ней дискомфорт. После мочеиспускания ребенку в памперсе становится даже комфортнее, поскольку возникающая химическая реакция создает «эффект сауны», то есть дает ощущение тепла. Во-вторых, поскольку трудно понять, сделал ли ребенок свои «делишки», памперсы меняют не так часто, как подгузники. Опрос

показал, что одноразовые памперсы родители меняют от четырех до шести раз в день. Но ребенку требуется более частая смена!

Помимо гигиены, частая смена подгузников говорит об истинном внимании родителей к ребенку. Меняя подгузники, родители разговаривают с детьми, улыбаются им, поют им песенки. И так – двенадцать раз в день. Вывод напрашивается сам собой: при использовании одноразовых памперсов дети лишаются множества возможностей социального общения с взрослыми в течение дня.

Если родители с рождения пользовались матерчатыми подгузниками и меняли их, как только они становились мокрыми, ребенок постепенно привыкает к комфортному ощущению сухости и некомфортному – влажности. Следующий шаг – научить ребенка связывать свои ощущения с местом, которое отводится для удовлетворения естественных потребностей. То есть на начальном этапе – с горшком.

Как и в других сферах развития, у ребенка есть чувствительный период интереса к процессу удовлетворения своих естественных потребностей. Вы можете помочь ему, если начнете менять подгузники в положении стоя, как только он научится стоять без поддержки (примерно в двенадцать месяцев). В положении стоя ребенок видит свое тело и видит действия взрослых по очищению его тела от последствий телесных функций. Старайтесь менять подгузники в туалете – постепенно ребенок осознает, что туалет и предназначен для справления естественных нужд. По этой же причине горшок в идеале должен стоять в туалете, но поскольку площадь туалета обычно небольшая, можно поставить его в ванной. Хорошо, если ребенок поймет, что остальные члены семьи пользуются туалетом для той же самой цели.

В среднем чувствительный период интереса к туалету возникает между двенадцатью и восемнадцатью месяцами. Ребенок может проявить интерес явно или неявно. Важно помнить, что, как и все чувствительные периоды, этот интерес является временным. Если пропустить его, приучить ребенка к туалету будет очень сложно. Как и в других областях развития, ребенок часто бывает готов к самостоятельным действиям (в туалете – с помощью взрослого) гораздо раньше, чем мы, родители, этого ожидаем. Как же нам подготовить среду для того, чтобы ребенок начал пользоваться туалетом не позже двенадцати-пятнадцати месяцев?

Во-первых, поставьте горшок в туалет (в ванную) как можно раньше, чтобы ребенок с первых месяцев привык видеть этот предмет на определенном месте. (Самые удобные горшки для

маленьких детей мы нашли в каталоге фирмы *Michael Olaf*.) В ванной же – все-таки в ванной удобнее – должны лежать чистые подгузники и стоять ведро для использованных подгузников. Подгузники после «больших» дел (не одноразовые) перед стиркой нужно замочить – для этой цели припасите тазик. Еще вам пригодятся мыло или специальный «детский» порошок для стирки (следите за тем, чтобы порошок был абсолютно недоступен для ребенка). Про швабру и тряпку нет нужды упоминать.

Чаще всего на приучение ребенка к туалету требуется от трех до шести недель. В это время важно, чтобы ребенок находился в самой комфортной для него среде. Здесь мы имеем в виду не «влажность и сухость», а среду ментальную, связанную с вниманием родителей. В период приучения к туалету даже очень занятым родителям нужно как можно больше времени проводить дома. Что касается самого ребенка, сократите количество занятий и прогулок. Идеальный вариант – заняться приучением к туалету в теплую погоду. Если ребенок ходит легко одетым, он быстрее научится связывать струйку мочи, стекающую по ножкам, с расслаблением мышц и желанием, этому напряжению предшествующим. Хлопковые трусики в летний период легко менять, и это тоже помогает всем сохранять терпение во время необходимых процедур.

Следующий шаг – научить ребенка мочиться, сидя на горшке. Чтобы возникла и закрепилась необходимая связь, ребенка нужно усаживать на горшок в разное время в течение дня. Самые удобные моменты – сразу после утреннего пробуждения или после дневного сна, а также после принятия пищи и прогулок. Полезно записывать время мочеиспускания и испражнения, чтобы легче было предсказать потребности ребенка. Если вы будете высаживать ребенка на горшок регулярно, ему будет легче предвосхищать свою потребность в туалете. Рядом с горшком положите книжку с картинками, чтобы ребенок мог ее рассматривать, – ничего плохого в этом нет. Находитесь рядом с ребенком во время «раздумий», но ни в коем случае не развлекайте его. Ваши песни и пляски заинтересуют ребенка больше, чем ожидаемый от него процесс. Поддержите ребенка, как в любой другой обучающей ситуации, скажите ему, что верите в него. Когда процесс завершится, вылейте содержимое горшка в туалет, а затем позвольте ребенку спустить воду. Сопровождайте ревизию горшка соответствующими замечаниями: «Это моча. Ты пописал в горшок». Приучите малыша сразу же мыть руки.

Поначалу пользование горшком вызывает серьезные трудности. Многим детям, даже в описанных нами идеальных

условиях, привыкнуть к нему – целая проблема. Вам придется запастись терпением и много времени посвящать уборке. Очень важно, чтобы ребенок принимал участие в уборке. Ваша цель – не сухие штанишки, а ребенок, который научится контролировать себя и свою жизнь. Пусть он будет максимально независимым.

Позвольте ему самому снять с себя мокрые штанишки и бросить их в тазик или ведро в ванной. Если ребенок обкакался, пусть снимет и отдаст штанишки вам, чтобы вы могли их прополоскать. Скажем вам кое-что сногсшибательное: ребенок может сам вытирать пятна мочи с пола с помощью маленькой тряпки. Он может сам вытираться влажной салфеткой. Он может сам складывать испачканную одежду в тазик для стирки. А потом он может вымыть руки и надеть чистую одежду. Тоже сам. В раннем возрасте детям очень интересно самостоятельно одеваться и раздеваться. Используйте этот интерес, чтобы направить внимание детей на проблему туалета в том числе.

Взрослые должны всегда помнить, что контроль над естественными позывами – очень сложная задача для ребенка. Как мы уже говорили, это его первое столкновение с ожиданиями общества. Уважайте серьезность этой задачи, говорите с ребенком как со взрослым. Осознание функций своего тела в ранний период способствует развитию ответственности и уважительного отношения к половому взрослению в последующие периоды жизни.

На курсах мы слышали от родителей, что приучение к туалету происходит быстрее, если ребенок носит трусики – без подгузников. Возможно, это хорошая идея: так легче понять, что то, что должно было произойти, уже произошло.

Некоторые родители предпочитают сосредоточиться на проблеме туалета в течение дня. Такая идея нам нравится еще больше. Учиться чему-то ночью – это точно перебор, даже для отличников. Продолжайте пользоваться хлопковыми подгузниками, пока ребенок не научится сохранять сухость по ночам – а он этому обязательно научится, если будет контролировать себя днем.

Держите рядом с постелью ребенка запасную пижамку, запасное одеяло и чистые простыни. Чтобы вам было легче переодеть ребенка ночью, используйте специальные водонепроницаемые пеленки. Если ребенок не спит, пусть переоденется сам, а вы помогите ему. Чтобы облегчить задачу, ограничьте потребление ребенком жидкости во второй половине дня. Сосредоточьтесь на том, чтобы атмосфера перед сном была максимально спокойной и расслабленной.

Когда цель достигнута – утром малыш проснулся сухим, –

можете наконец отказаться от подгузников. Как вы поступите с ними – ваше личное дело: можете выкинуть, а можете сохранить до появления нового ребенка. Отсутствие подгузников посылает ребенку сигнал, что он уже взрослый и способен ответственно пользоваться туалетом. При необходимости в переходный период можно использовать специальные трусики с прокладками и водонепроницаемой пленкой.

Большинству детей легче чему-то научиться, если они ощущают поддержку со стороны взрослых. В 1950-е годы, когда Пола воспитывала своих детей, девяносто два процента малышей к полутора годам уже успешно пользовались туалетом днем. Сегодня – гораздо меньше. Почему? Проблема, как мы понимаем, не в детях – дети не изменились. При достаточной поддержке со стороны родителей большинство детей прекрасно приучаются к туалету, хотя, конечно, есть и исключения. Точно так же, как некоторые дети испытывают трудности, скажем, с чтением или запоминанием правил математики, другим бывает трудно установить контроль над своими естественными надобностями. Таким детям необходимо уделять больше внимания и проявлять по отношению к ним больше терпения. К сожалению, при возникновении сложностей в приучении ребенка к туалету, родители быстро забывают о главной задаче – задаче самоформирования ребенка. Махнув на свое чадо рукой, они возвращаются к подгузникам, а чаще – к одноразовым памперсам, и упускают возможность приучить ребенка к туалету в самый подходящий для этой задачи чувствительный период.

Мы считаем, что в этой неудаче отчасти виновато наше общество – пятьдесят лет назад под влиянием общественного мнения точно так же большинство молодых мам отказались от грудного вскармливания в пользу молочных смесей, и они же потребовали использования полного наркоза во время родов; общество поддержало их в этом. Оба факта имели негативные последствия и для детей, и для матерей. Если у ребенка есть трудности с приучением к туалету, не сдавайтесь, а, напротив, удвойте свои усилия. К этой задаче нужно отнестись так же, как к неподдающимся математическим задачам – набраться терпения и решать. Используйте все имеющиеся в вашем распоряжении ресурсы, чтобы ребенок добился успеха, и тогда победа, достигнутая с таким трудом, будет еще слаще. Если родители будут помнить о том, что их цель – не сухие штанишки, а формирование цельной, независимой личности, обладающей развитой координацией движений, прекрасно развитой речью и сильной волей, они обязательно добьются своего и все их усилия будут вознаграждены сторицей.

Уход за собой

К двум годам ребенок должен обрести независимость в важных для каждого человека областях – он должен спать без укачиваний в собственной постели и спать ровно столько, сколько положено ему по возрасту, он должен самостоятельно есть, самостоятельно одеваться, самостоятельно ходить в туалет и уметь самостоятельно ухаживать за собой. И снова главными нашими помощниками в обучении уходу за собой должны стать повторяющиеся действия (ритуалы), тесно связанные с режимом дня.

Проанализируйте каждую процедуру, связанную с уходом за собой: мытье рук и лица, чистка зубов, расчесывание волос, использование платка, чтобы высморкаться, мытье тела и головы, чистка ногтей и т. п. Уделите внимание каждой детали: что понадобится ребенку, где должны лежать предметы, которыми он будет пользоваться, и определите время, когда он будет заниматься той или иной процедурой.

Для расчесывания волос ребенку понадобится маленькая щетка и расческа. Положите их в небольшую корзинку, поставьте корзинку на столик с зеркалом. Зеркало нужно повесить на стену на такой высоте, чтобы ребенок видел себя. Как и при обучении большинству других навыков, предлагайте ребенку свою помощь. Когда ребенок сделает попытку провести щеткой по волосам, но вместо этого зацепит ухо, скажите ему: «Для начала неплохо. Ладно, теперь моя очередь». Иногда нужно просто направить руку ребенка, чтобы он сделал все правильно. Как всегда с детьми, показывайте медленно, чтобы ребенок успел ухватить суть. Это – обучающие приемы. Помните, что путь к полной независимости в уходе за собой долог и непрост. Не надо причесывать ребенка, даже если он не справляется. Пусть пробует сам – как может; такой подход нужен с самого начала.

Чтобы приучить ребенка чистить зубы, поставьте в стаканчик тюбик зубной пасты и щетку. Предложите ребенку взять щетку и выдавите на нее немного пасты. Затем осторожно положите свою руку на руку малыша и направьте щетку в нужном направлении. К счастью, зубы у детей еще молочные, и тщательная чистка им не нужна. Позже, когда зубы нужно чистить по всем правилам, ребенок уже достаточно большой, и помощь взрослых ему не нужна. В любом случае привычку чистить зубы нужно выработать как можно раньше, и лучше всего сделать это тогда, когда у ребенка проявляется максимальный интерес к подобным занятиям.

Чтобы научить детей сморкаться в бумажный платок,

поставьте у зеркала небольшую корзинку с салфетками, сложенными вчетверо. Возьмите салфетку и продемонстрируйте, как вы сморкаетесь. Прижмите салфетку к носу обеими руками. Осторожно высморкайтесь, не зажимая ноздри. Когда ноздри зажаты, слизь может забить носовые проходы и повысить риск развития инфекции. Высморкавшись и вытерев нос, сложите салфетку пополам и бросьте ее в корзинку для использованных салфеток. Помочь малышу может и старший ребенок.

Мы заметили, что маленьким детям в нашей школе нравится сморкаться, для них это целое действо, а ведь на уроках присутствуют дети пяти и шести лет. Нам кажется, что это связано с тем, что родители часто забывают показать детям, как выполнять эту важную процедуру. Если не научить ребенка сморкаться, первое время он делает это очень неэффективно – хватает салфетку за салфеткой и размазывает слизь по лицу. Конечно, для взрослых сморкание – это очень простое занятие (вы, наверное, даже пожали плечами, когда читали предыдущий абзац), но детям оно поначалу дается очень и очень нелегко. И это хороший пример того, как мы бессознательно тормозим развитие своих детей, беря на себя то, с чем они вполне могут справиться сами, – вот скажите, зачем подтирать ему нос, если у него есть руки? А когда ребенок отправляется в детский сад или в школу, мы ожидаем, что он, словно по мановению волшебной палочки и без предварительной подготовки, справится со всем сам.

Купание в ванной. Сначала самое главное – маленьких детей оставлять в ванне без присмотра нельзя. А вот помыться (под вашим присмотром) ребенок может самостоятельно. Мыло должно быть небольшим, чтобы ребенку было удобно. Идеально подойдет гостиничное мыло. При необходимости можно разрезать пополам или даже на четверти большой кусок. Для мытья тела и – отдельно – лица используйте небольшую губку.

Мытье головы часто бывает неприятно для ребенка. А знаете, почему? Потому что голову ему моет взрослый. А если по-другому? Выдавите немного шампуня на руку ребенка и помогите самому втереть шампунь в волосы. Можно отлить немного шампуня в маленькую бутылочку, которой ребенок будет пользоваться самостоятельно. Конечно, ребенок будет втирать шампунь исключительно в одно место, но вы можете перехватить инициативу и сказать: «Теперь моя очередь». Если вы будете поливать голову из кувшина, ребенок сможет самостоятельно смыть шампунь. Чтобы промыть волосы как следует, напомните ребенку о том, что теперь ваша очередь поухаживать за его волосами.

Полотенца. Попросите папу привинтить к стене несколько крючков на такой высоте, чтобы ребенку было удобно. Повесьте полотенце и небольшие салфетки. Советуем разрезать банное полотенце и полотенце для рук пополам и подшить край – это будет самый удобный размер. Для тела, лица, рук и ног должны быть отдельные полотенца.

К мытью рук ребенка нужно приучать как можно раньше – это самая важная привычка по уходу за собой. Этот процесс также требует подготовки. Установите перед раковиной в ванной устойчивую подставку, положите в мыльницу маленький кусочек мыла. При желании можно положить и маленькую щеточку для ногтей. Продемонстрируйте ребенку, и не раз, как надо мыть руки. Не жалейте своего времени, в конце концов, это ваша прямая обязанность – научить ребенка тому, что умеете вы, но пока что не умеет он. Ребенок способен оценить ваше внимание и, подбадриваемый вами, будет мыть руки с удовольствием.

Успех в воспитании напрямую зависит от готовности родителей к сотрудничеству с ребенком. Чтобы и вам получить удовольствие от процесса воспитания, вы должны видеть в детях людей, которые еще только вступили на путь развития. Ваша задача – помочь им. Ребенок – такой же человек, как и вы. Вы должны стремиться понять его и всячески поддерживать. Такое отношение распространяется не только на родителей, но и на всех, кто работает с детьми. Дома к ребенку нужно относиться как к полноправному члену семьи. Это не игрушка и не собачка, о которой тоже нужно заботиться, которую нужно кормить, мыть и расчесывать и выгуливать. Это – человек, способный с первых дней жизни идти в направлении независимости. Обрести независимость можно лишь одним способом – внося свой посильный вклад в жизнь семьи, занимаясь конкретной практической деятельностью. Но человек не был бы человеком, если бы он откликался только на общие нужды. Каждый человек должен ухаживать за собой и делать это с большой любовью к собственной персоне, иначе он никому не будет интересен. Самостоятельно спать, есть, одеваться, самостоятельно ходить в туалет, самостоятельно чистить зубы, самостоятельно причесываться, сморкаться и так далее – всему этому ребенок должен научиться. Всеми этими навыками он может овладеть в чувствительный период интереса, а как только овладеет, эти достижения принесут ему истинную радость, гордость и уверенность.

Глава восьмая. Речь и интеллект

Вы еще не забыли, что у совсем маленьких детей конкретное мышление? А у взрослых – абстрактное. Способность к абстрактному мышлению развивается не только через координацию движений и взаимодействие мозга с окружающей средой, но еще и через первые опыты речи. Таким образом, можно сказать, что детский интеллект неразрывно связан с качеством и количеством его контактов с речью.

Интеллект состоит из двух основных взаимосвязанных компонентов. Во-первых, он продуцирует мысли и способен логически организовывать и систематизировать их. Во-вторых, с помощью интеллекта мы анализируем действительность и используем этот анализ для лучшего понимания и трансформации мира. Чтобы справиться с последней задачей, нам необходим развитый навык символического самовыражения. Другими словами, мы должны уметь не только продуктивно и независимо действовать, опираясь на творческое мышление, но еще и объяснять свои действия и желания другим людям. То есть развитие речи и интеллекта у ребенка включает в себя и развитие способности к символическому мышлению. А также – развитие навыков коммуникации, без которых в современном мире не выжить.

Способность к эффективной коммуникации развивается с самых первых дней жизни. Мать и ребенок ведут друг с другом постоянный диалог. Младенцу, который еще не умеет говорить, необходимо, чтобы его потребности поняли, а мать пытается истолковать его сигналы и удовлетворить потребности.

Основным компонентом общения на раннем этапе являются жесты и язык телодвижений. Но и, конечно, звуки. Все младенцы плачут, и больше всего – в первые месяцы жизни. Плачем младенец выражает разные потребности: «Я голоден», «Мне холодно», «Мне жарко», «Я мокрый», «Я хочу спать» и, наконец, «Мне скучно, я хочу действовать». Если родители будут внимательно прислушиваться к плачу (а он никогда не бывает на одной ноте) и столь же внимательно наблюдать за поведением младенца, они постепенно научатся реагировать адекватно.

Именно с этого первичного довербального общения младенец начинает долгий путь к познанию себя как личности, отдельной от остальных. Через жесты и звук ребенок инициирует и получает то, в чем он нуждается. Таким образом, он влияет на других людей, то есть получает первый опыт коммуникации.

Поскольку его влияние на других не абсолютно, с первых лет

жизни он начинает понимать свое место в мире – место одного среди многих. Если же родители чрезмерно балуют ребенка, предвосхищают все его желания и потребности, они бессознательно внушают ему ложное чувство всемогущества, что может пагубно сказаться на его будущих отношениях с другими. То есть задолго до того, когда разрозненные звуки и жесты, с помощью которых во младенчестве объяснялись желания, объединятся в устной речи, необходимо заложить основу для размышлений о реальности – кто ты, что ты, где ты, – а также воспитать способность эффективно общаться с окружающими относительно этой реальности[17].

С рождением ребенка у родителей появляется много новых возможностей открыть для себя мир с неожиданной стороны. Вряд ли вас заинтересовала бы связь звуков и символов в речи младенца, не появись в вашей жизни малыша. Но вот он появился, и вы начинаете наблюдать за ним. Иногда вы ловите себя на том, что растете и набираетесь разума вместе с ним. Так что там о связи звуков и символов? Этот процесс развивает человеческий интеллект, и, так же как щипковая хватка большим и указательным пальцами, он является уникальным для человеческого вида.

Установлено, что младенцы запрограммированы на речь с самого рождения. Они сразу же распознают нашу речь, поскольку слышали ее приглушенное звучание в течение долгих месяцев, проведенных в материнской утробе. Перинатальный опыт ведет к тому, что младенец сразу выделяет голос матери из всех остальных. Более того, при рождении мозг младенца способен различать фонемы всех человеческих языков, а это значит, что в первые недели жизни ребенок может приспособиться к любому языку. Но уже к шести месяцам активизируются нейронные структуры, выделяющие фонемы языка, который звучит вокруг, и способности к другим языкам ослабевают.

Природа требует, чтобы младенец издавал бессмысленные звуки и комбинировал их специфическим, сложным образом, придавая им смысл; собственно, так и формируется речь. Животные не могут осуществить этот процесс на том же уровне сложности, как люди. Для животных звук и смысл – это одно и то же. А вот младенцы с легкостью совместят звуки «к» и «о» – но, в общем-то, это бессмысленная фонема. Затем, в один прекрасный день, к этой фонеме добавится звук «т» – и произойдет чудо обретения смысла.

К двум месяцам нервы, управляющие движением младенческого горла, языка и рта миелинизируются, и ребенок получает способность к лепетанию. Поначалу он произносит

только гласные – в первые месяцы жизни произносить гласные физически проще. Дети одного возраста во всех частях света начинают свою речь со звуков «ооо» и «ааа».

Как только ребенок начинает лепетать, он начинает и учиться. Он учится не только вслушиваясь в окружающие его звуки, но и по звукам собственной речи. Он пытается произнести звуки максимально эффективно и точно, и этим повторением (тренировкой) укрепляет свой голосовой аппарат. С двух месяцев ребенку очень важно слышать собственное лепетание. Это способствует развитию речевых навыков. Вот почему мы не рекомендуем использовать соски. Соска затыкает ребенку рот, лишая его возможности произносить звуки. К пяти месяцам младенцы могут сочетать гласные и согласные – возникает так называемый «канонический лепет». В процессе сосания груди у младенцев развиваются мышцы губ и языка, необходимые для произнесения звуков «б», «д», «м», «н», «в» и «ж». Теперь младенец бесконечно лепечет «ма-ма-ма» и «ба-ба-ба». Эти нехитрые звуковые сочетания тренируют вокальные мышцы гортани. Кроме того, ребенок учится слушать собственную речь.

Интересно, что количество и качество детского лепета напрямую связано с количеством внимания, уделяемого родителями. Если родители внимательно слушают ребенка и повторяют за ним, тот начинает лепетать еще более активно. И наоборот, отсутствие интереса ведет к сокращению лепета. То есть можно сказать, что диалог, начавшийся в первые дни жизни, продолжается – и с каждым днем становится все более важным.

Родители должны говорить с ребенком (и дожидаться его реакции) постоянно – во время кормления, купания или одевания. Называйте предметы, которые вы используете, описывайте свои действия. Используйте простые слова и простые предложения, но при этом не забывайте о необходимости уважительного отношения к процессу самоформирования ребенка. *Говорите медленно.* Помните, что скорость неврологических реакций детского мозга вдвое меньше скорости работы мозга взрослого – по крайней мере до двенадцати месяцев. Говорите так, чтобы ребенок мог вас понять. Помните, что вы закладываете основу для разумного общения. Мы никогда не знаем, в какой момент наступит понимание, и очень часто этот факт нас изумляет.

Впрочем, как правило, сей торжественный момент приходится на девятый или десятый месяц жизни. До ребенка доходит, что звуками можно передать смысл, и свое продвижение к смыслу он начинает с социальных реакций, в которых превалирует звук «ай»: это и просто «ай», и «дай», и «бай-бай». Постепенно ребенок проводит связь между звуками, предметами

и действиями. Он понимает больше, чем может передать, и это его раздражает. Ребенок указывает на предметы и пытается что-то сказать, надеясь, что его усилия приведут к желательной реакции со стороны родителей. Мы воспринимаем это раздражение как негативный опыт и стараемся дать ребенку то, что он хочет, сразу же, как только понимаем смысл его сигналов. Но раздражение, которое заставляет ребенка выходить за пределы своих знаний, идет ему на пользу. Устанавливать связь между звуками и смыслом нелегко. Вспомните, к примеру, Хелен Келлер, которой мир открылся через связь ее чувств с символическим языком; представьте, какие усилия ей потребовались, ведь она в девятнадцать месяцев полностью лишилась слуха и зрения! А теперь представьте, какой восторг испытывают дети, постепенно покоряя премудрости речи.

В двенадцать месяцев ребенок, как правило, знает уже шесть слов. Каждый месяц он продолжает добавлять новые слова и выражения. Но истинный прорыв происходит, когда в его словаре набирается пятьдесят слов. После этого ребенок начинает каждый день выдавать новые, более сложные слова. Словарный взрыв, который у большинства детей происходит между двенадцатью и двадцатью четырьмя месяцами, совпадает со стремительным развитием мозга. Метаболическая активность и формирование синапсов коры головного мозга (а именно левой теменной доли – того участка, который у взрослых отвечает за словесное общение) достигают наивысшего уровня развития.

В следующие четыре-пять лет ребенок способен запомнить новое слово каждые два часа бодрствования. Невероятная способность к запоминанию слов и их смысла продолжается в течение всего обучения в начальной школе. Именно поэтому Монтессори придавала такое значение знакомству детей с как можно большим количеством фактов и понятий в первые двенадцать лет жизни. Сначала этот процесс шел через «ключи мира» – так она называла материалы для детей в возрасте от трех до шести лет. Позже использовались «ключи Вселенной» – материалы для детей от шести до двенадцати лет.

Один из самых интересных аспектов развития детской речи – врожденное восприятие мозгом слов в качестве ссылок на целое, а не в качестве отдельных частей предметов или их индивидуальных характеристик. Ребенок также понимает, что есть слова, которые определяют категории (множества) предметов, хотя могут относиться и к составным частям определенного множества. Например, слово «листья» описывает все листья – и листья клена, и листья ивы, и листья тополя, и листья других деревьев. Еще одна врожденная особенность

позволяет ребенку понять, что есть слова, которые описывают общее свойство (характеристику) предмета или объекта, а есть – какую-то отдельную его часть. Так, например, словом «зеленый» можно описать весь лист, а словом «черешок» – только его часть.

Звуки, имеющие смысл, порождают слова, а слова – способность называть (описывать) все, что нас окружает. Но чтобы передать окружающим свои мысли, нужна грамматика. Понимание грамматики у ребенка начинается вскоре после словарного взрыва. К четырем годам дети усваивают все основные правила, включая интонационные. Согласно правилам строения речи, смысл определяется либо порядком слов, либо склонением и спряжением, либо ударением. Так, двухлетний малыш скажет: «я бегу», «вижу мяч», вы не услышите от него «бегу я» или «мяч вижу». Дети начинают связывать воедино все больше и больше слов в правильном порядке. Но поначалу они редко пользуются интонационным ударением и почти всегда пропускают слова-связки. Они могут сказать «собачка быстро бежит», но вряд ли скажут «эта собачка бежит очень быстро». Постепенно они начинают использовать предлоги, множественное число и притяжательные местоимения. Последними усваиваются времена глаголов и местоимения третьего лица: «он прыгает на кровати» и «он прыгнул на свою кровать».

Логика подсказывает, что развитие грамматического чутья у детей не связано с подражанием речи взрослых. Если бы это было так, то они бы не коверкали слова, а произносили их в точности как взрослые. Дети не экспериментируют с речью методом проб и ошибок. Они интуитивно усваивают правила сочетания слов и различных окончаний, а также понимают различные функции слов в предложениях: существительные обозначают предметы, глаголы – действия, а прилагательные – свойства. В какой-то момент дети понимают правила формирования времен глаголов, но неправильные глаголы им пока недоступны. Интересно, что раньше, когда дети еще не знали правила формирования прошедшего времени глаголов, они легко справлялись и с неправильными. В английском языке около 180 неправильных глаголов, и детям нужно запомнить их правильные окончания в прошедшем и других временах. Им нужно запомнить формы множественного числа существительных и местоимений, а также сравнительные и превосходные степени прилагательных. Дети часто совершают ошибки обобщения, формируя множественное число единообразно и не учитывая особенностей некоторых слов.

Поскольку развитие речи влияет на понимание ребенком того, что вокруг него происходит, а также на способность сказать окружающим о своих потребностях (и добиться нужной реакции),

речь оказывает серьезнейшее влияние на интеллект ребенка как социального существа. Качество речи, которую ребенок слышит постоянно, меняет структуру и функционирование мозга. К трем годам отношение ребенка к речи и уровень его достижений во многих сферах самоформирования в значительной степени определено. Очень важно с самого рождения оказывать ребенку конкретную лингвистическую помощь. И столь же важно устранять все препятствия. В этом контексте важно следить за состоянием ушей ребенка. Если возникла какая-то инфекция, нужно сразу же предпринять все меры по ее устранению и нормализации слуха.

На способность к овладению речью влияет генетика – точно так же, как на рост и цвет глаз. Однако исследователи установили, что способность к чтению лишь наполовину является наследственной, а к правильному произношению слов – лишь на двадцать процентов. Эти данные показывают, что здесь очень велико влияние окружающей среды. Для такого влияния совершенно не обязательно, чтобы родители были хорошо образованными или состоятельными людьми. Исследования также показывают, что важнее всего – общий стиль взаимодействия родителей с ребенком с момента его рождения. Эти открытия подтверждаются и успехами ребенка в начальной школе во всем, что связано с речью: в чтении, правописании, разговоре, умении слушать.

Приятно осознавать, что для создания прочной основы для развития речи родителям вовсе не нужно университетское образование (и даже умение читать). Но родители должны знать, что помогает их ребенку, а что нет. Во-первых, уважительное отношение к грамматическому строю речи, четкость произношения и количество слов, которые слышит ребенок, самым непосредственным образом связаны с умением говорить правильно. Самое главное запомнить: важны те слова, которые обращены к ребенку. Телефонные разговоры, бормотание электронных устройств – телевизоров и плееров – не помогают ему. Напротив, эти звуки оказывают негативное влияние, поскольку возводят барьер между родителями и ребенком. Ребенок приобретает чувство языка, только когда связывает слова с конкретными людьми и предметами. Он должен взаимодействовать с вами, когда вы говорите с ним, и сосредоточиваться на реальном окружающем мире.

Родители просто обязаны как можно чаще разговаривать с малышом, называть ему предметы, рассказывать ему о своих действиях, описывать те или иные события, описывать разных людей и их чувства. Ваша речь должна быть простой и четкой.

Мы, взрослые, обращаясь к младенцам, бессознательно повышаем голос и говорим, хорошо артикулируя, – и поступаем совершенно правильно. Младенцу все нужно повторять, и не раз, поскольку в его мозгу должны сформироваться особые нейронные связи. «Бомбардировка» же информацией в любом возрасте ведет к скуке, а ей нет места в жизни ребенка, находящегося в процессе самоформирования.

Обратите внимание на то, что мы не предлагаем ради развития речи водить ребенка в игровые или учебные группы. В домашней среде есть все необходимое. Самое главное – это непосредственный контакт с родителями. Ребенок должен не только слышать, но и видеть, как вы говорите, видеть, как произносятся слова. Ребенок должен знать, что вы обращаетесь именно к нему и слышите его. Обращайте пристальное внимание на его реакции. Если вы упустите первые попытки наделить звуки смыслом – например, то, что за звуком «мя» может последовать (с вашей подачи) слово «мяч», – то ребенок может и не попытаться сделать это вновь, и тогда развитие речи отложится на какое-то время.

Задавайте ребенку вопросы, просите повторить и сами повторяйте, хвалите, чтобы стимулировать его. Когда вы будете повторять произносимые им слова и фразы, он будет понимать, что участвует в диалоге на равных. Не поправляйте его, хоть этот совет и покажется вам странным. Дети стремятся копировать ту речь, которую слышат вокруг себя. Повторяйте их фразы и слова, не делая замечаний. Поверьте, этим вы окажете им хорошую помощь. А самое главное – наслаждайтесь той глубиной, какую речь вносит в ваши отношения с ребенком. Играйте в игры, требующие словесных ответов – они доставят удовольствие и вам, и ребенку[18].

Развитие письменной речи

До этого момента мы обсуждали развитие устной речи ребенка. Теперь давайте поговорим о развитии речи письменной. А для этого нам нужно вернуться к бессознательному «впитыванию» окружающего мира посредством органов чувств. Для маленького ребенка такое впитывание является основой для развития речи. С первого дня жизни его чувства распахнуты миру. У него быстро складывается общее представление о своем окружении, и глобальное понимание окружающей среды позволяет ему приспособиться к своему «времени, месту и культуре», включая и речь.

Со временем он начинает думать о своем мире и описывать свои впечатления словами.

Для развития речи и интеллекта требуется богатство чувственного опыта. Вот почему метод обучения иностранным языкам в начальной школе часто оказывается неэффективным. Ребенок должен наделить слово огромным количеством характеристик. Возьмем, к примеру, слово «вода». Ребенку нужно понимать, как она выглядит, какова она на ощупь, какова ее температура, как ее можно использовать, какое настроение и эмоции она будит, – ведь вода это и тихий, спокойный пруд, и мощный, неукротимый прибой, и шторм в океане, и в кране, кстати, тоже вода. Только через чувственный опыт он сможет в полной мере усвоить богатый смысл слова «вода» и использовать его осмысленно, творчески и уникально – как каждый, кто свободно владеет языком. Если же просто дать ребенку список иностранных слов, определений и грамматических правил для запоминания, то достичь такой свободы не удастся.

С устной речью мы знакомим младенцев с самого начала жизни. Мы хотим также как можно быстрее заложить основы для речи письменной. Вначале чувственная основа языка требует, чтобы ребенок взаимодействовал с реальными объектами: лицо и грудь матери, собственные ручки и ножки… Через несколько недель мы начинаем подталкивать его к путешествию к символическим представлениям, давая небольшие копии реальных предметов – мягкие игрушки или кукол, наделенных реалистичными чертами лица и пропорциями тела, подвижных бабочек или птичек, которых ребенок, возможно, уже видел в реальном мире.

Когда ребенку исполнится примерно восемнадцать месяцев и его руки и пальцы будут достаточно развиты благодаря знакомству с реальными предметами окружающей среды (см. 4-ю главу), приготовьте ему для изучения миниатюрные предметы: кастрюли и сковородки, другую кухонную утварь, игрушечные фрукты, овощи, фигурки животных и птиц. Положите предметы, относящиеся к одной категории (к одному множеству), в корзинку и поставьте ее на полку с игрушками. В свободное время возьмите корзинку и, называя предметы один за другим, выстраивайте их в линию слева направо на столике или на ковре. Периодически играйте с ребенком в «угадайку»: несколько раз назовите ему предмет, а через какое-то время попросите, чтобы он принес его вам.

Когда ребенок наберется опыта и вы будете уверены в том, что он знает ответ, можете спросить: «Что это такое?» Этот вопрос является проверкой знаний вашего малыша, поэтому задавать его

можно только после того, как вы много, *много* раз повторите название предмета. Лингвистическая память у всех детей разная. Чтобы способствовать ее развитию, вы должны повторять названия изо дня в день, несколько недель или даже месяцев. Важно помнить, что с ребенком нужно играть, а не преподавать ему «уроки». Если вам обоим весело, то ваша деятельность продуктивна. Если же вам скучно, если кто-то из вас раздражается, то явно все идет не так. Скорее всего, вместо коротких и приятных пяти минут игры вы устроили более продолжительный «обучающий эпизод», как в начальной школе. И вашему ребенку, разумеется, тут же стало скучно. Если вы будете излишне стараться «обучить» малыша, то этот процесс не доставит ни ему, ни вам удовольствия.

Когда ребенок познакомится со всеми предметами в корзинке – например, с собаками разных пород, – вы можете заменить их карточками с изображениями собак. Сначала постарайтесь найти карточки, на которых изображены животные целиком – скажем, вся колли, а не только ее голова. Позже можно использовать карточки, на которых будет лишь часть животного или животное другого размера. Похожие карточки (не абсолютно точные) вызывают у ребенка ассоциации и способствуют развитию способности к обобщению. И, наконец, поиграйте с ребенком, используя только карточки. В процессе такой игры он запомнит еще больше информации и, вероятно, продемонстрирует свою способность к символическому акту изолированного изобразительного представления.

Мы все стремимся с самого начала показать ребенку значимость книг. Старайтесь предлагать ребенку до шести лет книги, основанные на реальности, а не на фантазиях. Маленькому ребенку нужно хорошо изучить реальный мир, прежде чем он сможет оценить мир фантазий, созданных взрослыми, – мир, в котором кролики разговаривают, одеваются и ходят в школу, где потерянные дети летают по ночам в небесах, а пираты ищут спрятанные сокровища.

Первые книжки ребенка должны быть прочными – страницы в них должны быть сделаны из картона. Положите несколько таких книжек в корзинку возле кресла в детской комнате. Корзинки с двумя-тремя детскими книжками должны быть в разных местах дома – возле детского кресла в гостиной, к примеру. Никогда не смешивайте книги с игрушками. Книги, в отличие от игрушек, не предназначены для игры или экспериментов. Мы должны с самого начала привить ребенку уважение к книге. Он должен научиться обращаться с книгой осторожно, переворачивать страницы правильно. Количество доступных книг должно быть

ограничено: для ребенка двух лет – не больше четырех. Любимая книжка ребенка может остаться, но остальные следует периодически менять.

Кроме доступных для ребенка книг, в доме должны быть хорошие иллюстрированные книги в закрытом шкафу или на полке, недоступной ребенку. Эти книги вы будете читать малышу вслух перед сном или в специально выделенное время дня. Эти книги также должны быть реалистичными. *Они должны знакомить ребенка с окружающим миром*. И неважно, понимает ли ребенок все, что вы ему читаете. Ни один ребенок не обладает пониманием взрослого, даже если все слова ему знакомы и он знает людей, предметы или действия, о которых рассказывается в книге. На дошкольном этапе важно, чтобы ребенок увлекся хорошим языком и выразительностью мысли.

Если ваш ребенок способен делать осознанный выбор, позвольте ему самому выбрать книжку для чтения на ночь из тех, что стоят в шкафу. Но если ваш ребенок принадлежит к тем, кто хочет все держать под контролем (такой маленький царек), мы бы посоветовали, чтобы выбор делал взрослый. Эмоциональное взаимодействие между вами и вашим ребенком – вот самый запоминающийся аспект совместного чтения. Очень важно, чтобы этот опыт был так же приятен для вас, как и для вашего ребенка. Выбирайте книги, которые кажутся вам интересными. Ребенок вряд ли полюбит читать, если будет видеть, что для вас это скучная обязанность. Заранее определите, как долго вы будете читать, и придерживайтесь этих рамок. Не поддавайтесь уговорам прочесть «еще одну страничку» или «еще один рассказик» – так дети пытаются оттянуть момент засыпания. Это утомляет и родителей, и детей. И тем, и другим нужно время для отдыха.

Ребенок должен видеть, что и вам очень нравится читать. До определенного времени дети обычно ценят то же, что и их родители. Если они никогда не видят вас с книгой, то поймут, что на самом деле книги для вас не имеют особого значения, что бы вы им ни внушали. Читать в присутствии ребенка в первые месяцы его жизни несложно – ведь он лежит и его можно занять мобилем или погремушкой. Но когда ребенок начинает ползать, а потом и ходить по всему дому, задача усложняется. Попробуйте выделить для своего чтения определенное время. Взяв книгу, сознательно не реагируйте на ребенка, если, конечно, он не подвергает себя опасности. Одна мать выбрала для чтения первые пятнадцать минут после того, как ее полуторагодовалая дочь просыпалась после дневного сна. Эта женщина спокойно сидела и читала все пятнадцать минут, не обращая внимания на девочку. Она просто объяснила ей: «Сейчас я читаю. Я помогу тебе, когда

закончу». В первый раз это далось ей нелегко. Но она проявила настойчивость, потому что знала: ее дочь должна усвоить важность и значимость процесса чтения. Кроме того, ребенок после сна был отдохнувшим и вполне мог несколько минут обойтись без ее внимания. Когда девочке исполнилось два года, она поняла, что во время маминого чтения и сама может рассматривать какую-нибудь книгу.

Коль скоро вы хотите помочь своему ребенку развить устную и письменную речь, вам нужно помнить, что у каждого малыша свой путь к хорошему языку и радости правильной речи. Один ребенок обладает языковыми навыками с первых месяцев жизни. Другому это не дано. Но в начальной школе оба могут стать вдумчивыми, способными к самовыражению детьми, умеющими хорошо писать и читать. Мы расскажем вам о Томми и Дэвиде. Когда Томми было двадцать три месяца, он вместо дневного сна играл в своей комнате. Мать открыла дверь и сказала: «Томми, где ты должен быть?» Он, не моргнув глазом, ответил: «На кухне печь пирог». А раньше, в двадцать один месяц, Томми заявил матери, когда та не обратила внимания на то, что он вот уже десять минут плакал в своей комнате: «Когда Томми плачет, ты должна к нему прийти, мама!» Однажды за завтраком в воскресенье отец Томми взял газету. Когда мать сказала Томми, что он должен доесть свои хлопья, мальчик ответил: «Нет, мама, я очень занят. Я читаю!» – и тут же, подражая отцу, уставился в газету. В то время ему было двадцать семь месяцев.

А Дэвид был тихим, задумчивым ребенком, который не любил с места в карьер отвечать матери. Но мать видела, что его действия вполне упорядочены. Например, играя двумя совочками в песочнице, Дэвид использовал обе руки – он очень осторожно пересыпал песок из одного совочка в другой, стараясь не просыпать. Упорядоченность действий ребенка позволила матери предположить, что и в его мыслях царит тот же порядок. Кроме того, Дэвид никогда не носился по дому, а когда мать наклонялась, чтобы поговорить с ним, он никогда не отворачивался и не убегал, не обращая внимания на ее слова. Поэтому мать не беспокоилась. Но Дэвид не хотел разговаривать и со своей няней, миссис Эггердинг, – а ведь к тому времени ему было уже восемнадцать месяцев. И вот в два года он сидел рядом с няней и вдруг тихо сказал: «Мне нравятся твои туфли, Эг», – и тут же быстро отвернулся, смутившись. Он словно хотел сказать: «Я просто хотел показать, что умею разговаривать!»

Родители Томми и Дэвида много читали им и любили читать сами. В доме царил порядок, а повседневная жизнь была хорошо структурирована. У братьев имелись отличные игрушки и было

время и место для развивающих занятий. Родители никогда не включали при детях телевизор и много общались с ними – говорили медленно и внимательно слушали. При такой поддержке со стороны любящих и разумных взрослых оба мальчика, несмотря на разницу в вербальном выражении своих чувств в первые годы жизни, прекрасно развивались и научились хорошо и выразительно говорить.

Музыка и искусство

Помимо письменной речи, ребенка нужно познакомить и с другими сферами символического языка и самовыражения. Музыка – это еще одна форма человеческой коммуникации, способная передавать настроение и смысл. Музыка была частью человеческой традиции с доисторических времен. Бой барабанов знаменовал начало охоты, праздника или приближение опасности. Устная традиция баллад, песен, гимнов и стихов – это одна из богатейших сфер нашего культурного наследия. Дети любят слушать, как родители поют им. Мурлыканье или колыбельная матери всегда благотворно сказывается на младенце, поскольку звук ее голоса был знаком ему еще до рождения. Тихое пение у постели – отличный способ помочь ребенку заснуть, причем в любом возрасте. И совершенно не важно, насколько хорошо вы поете. Ваше присутствие и ваше пение – вот что важно. Дети понимают, как формируются вокальные звуки, а повторение и аллитерации в песне или балладе позволяют им развить способность к запоминанию.

Ребенку можно проигрывать качественные музыкальные записи. Мы знаем, что впитывающий разум младенца берет из окружающей среды все, что он слышит. Как в литературе, так и в музыке, вы должны знакомить его только с лучшими образцами нашего культурного наследия. Классическая музыка Баха и Моцарта с четкой структурой и повторяющимися музыкальными темами и рисунками особенно нравится маленьким детям, в разуме которых в этот период формируется собственный порядок. Однако не стоит включать музыку в качестве фона. Отведите для прослушивания музыки особое время. И вы, и ваш ребенок должны успокоиться и отложить все дела или заняться чем-то таким, что не требует сосредоточенных усилий.

Если вы играете на музыкальном инструменте, обязательно играйте своему ребенку. Станьте для него образцом любви к музыке, как уже стали образцом любви к книгам. Дети усваивают гораздо больше, чем вам кажется. Одна мать рассказала нам, что,

прежде чем сыграть что-либо на рояле после обеда, она всегда говорит вслух произведение и композитора. В это время ее дочь обычно лежала на одеяле под роялем – ей было два с половиной года. Однажды, когда дочери было четыре года, мать забыла назвать произведение и композитора и стала играть Восьмую сонату Прокофьева. Дочь выбралась из-под рояля, посмотрела на нее и сказала: «Снова Прокофьев, мамочка?»

Выбирая ребенку книги, поищите что-нибудь о композиторах, истории музыки или музыкальных инструментах. Детских книг на эти темы очень много, и чтение доставит удовольствие вам обоим. Музыкальные инструменты – хороший предмет для развития речи с помощью карточек, о которых мы говорили раньше.

Обычно дети начинают экспериментировать со звуками и ритмом с помощью погремушек. Даже новорожденный в семь-восемь недель может взять маленькую погремушку и встряхнуть ее. Конечно, новорожденный еще не находится на той стадии развития, когда может издавать звуки осмысленно. Но когда движения его ручки сопровождаются звуком погремушки, он каждый раз открывает глазки, словно говоря: «Что это было? Что это было?» К восьми месяцам ребенку нравится трясти маленькие тыковки, а к двенадцати – хлопать в ладоши. Примерно в восемнадцать месяцев ребенок может барабанить на простейшем ручном барабане, заводить музыкальную шкатулку и даже пользоваться ксилофоном. Эти предметы не должны быть игрушками – ребенок должен понимать, что это музыкальные инструменты. Доставайте их в особое время, когда можете спокойно позаниматься с ребенком. Выбирайте инструменты, издающие чистые ноты, а не странные звуки, как это свойственно многим детским игрушкам. Например, качество музыкальных шкатулок для детей может быть… скажем деликатно, самым различным. Не советуем вам перегружать свое расписание, записывая ребенка в группу «детской ритмики» или «музыкальный класс», хотя сегодня это очень популярно. В спокойной и расслабленной домашней обстановке вы сможете гораздо лучше развить у ребенка чувство музыки и чувство ритма.

В классах Монтессори с языком музыки маленьких детей знакомят точно так же, как и с устной речью. Сначала выявляется звук. Затем звуку присваивается символ. Затем звук и символ совмещаются. Учитель использует два набора музыкальных колокольчиков, издающих звуки определенной тональности. Сначала он использует каждый из них, потом проигрывает гамму. Так у трехлетних детей развивается музыкальный слух. Постепенно учитель знакомит детей с названиями каждой ноты

из проигранной гаммы. А затем показывает изображения этих нот и их расположение на нотном стане. Все материалы выполнены так, что дети могут взять их в руки и свободно манипулировать.

Музыкальные материалы Монтессори вплетены в классную среду – и в начальной, и в средней школе. Они постоянно доступны детям. Свободный доступ позволяет ребенку самостоятельно постигать написание и чтение нот (чтение музыки) – точно так же, как чтение книг. Монтессори говорила, что чтение музыки для детей столь же естественно, как и взаимосвязь устной и письменной речи в литературе. В начальной школе дети с удовольствием пишут собственные рассказы еще до того, как научатся читать толстые книги. Многие дети сочиняют собственные песни еще до того, как научатся читать музыку, написанную другими. В начальных классах дети с удовольствием открывают для себя музыку других культур и исторических периодов.

Искусство – вот еще одна важная сфера самовыражения с помощью языка символов, с которой нужно познакомить малыша. Искусство, как и музыка, было частью человеческой традиции с древнейших времен. Наскальные рисунки доисторических людей изображают сцены охоты. Это первая попытка человеческого общения с помощью символических изображений. Первые письменные языки использовали конкретные изобразительные символы – таковы, к примеру, египетские иероглифы. Со временем финикийцы поняли, что символом можно обозначить каждый звук слова, и тогда не нужно будет использовать изображения предметов и действий. Так появился алфавит из двадцати шести букв. Но мы все еще иллюстрируем слова в наших книгах рисунками. Более того, в человеческой культуре изображения, не сопровождаемые текстом, представляют собой особый язык, с помощью которого можно не только выразить себя и свое отношение к миру, но и общаться с другими людьми.

Ребенок осознает возможность передавать идеи посредством рисунков еще до того, как научится писать. Мария Монтессори уделяла особое внимание развитию этого навыка, поскольку он открывает возможность координации большого и указательного пальцев. Сначала она учила малышей правильно держать карандаш или кисть, и это удавалось им к восемнадцати-двадцати месяцам. Первые рисунки детей чаще всего представляют собой круговые «каляки», но к трем годам дети уже могут объяснить, что хотели нарисовать «дерево» или «дом», и у них получается похоже.

Поскольку в классах Монтессори художественные материалы доступны для детей в любое время, они с первых дней стремятся

«иллюстрировать» свои рассказы. У нас дети в четыре года составляют рассказы с помощью подвижного алфавита, выкладывая буквы, а потом рисуют картинки к своим историям[19]. Замечено, что посредством рисунков они передают гораздо больше смысла и деталей, чем через «письмо» посредством подвижного алфавита.

Художественные работы помогают детям развивать способность к передаче абстрактных идей и, разумеется, способствуют развитию интеллекта. Выражение идей через рисунки – это совершенно естественно для детей, и когда дети учатся писать свои истории (уже по-настоящему), они продолжают спонтанно иллюстрировать их. В начальной школе Монтессори дети всегда иллюстрируют свои работы, причем используют не только графику, но и трехмерные объекты – фигурки из пластилина или модели из дерева или металла. На открытых занятиях взрослые сразу же обращают внимание на ту энергию и увлеченность, с какой дети занимались подобным творчеством.

Хотя художественное и музыкальное выражение естественно для человека, значение окружающей среды и здесь огромно. Родители играют ключевую роль в развитии в детях навыков и любви к искусству. Как и в музыке, мы должны знакомить ребенка с лучшими образцами культурного наследия. Но, помогая ребенку развить любовь к искусству, мы не должны бомбардировать его обилием художественных образов. Мы ограничиваем количество доступных для ребенка книг, мы не включаем музыку фоном – так же нужно относиться и к искусству. Выберите пару хороших репродукций, оригинальную акварель или фотографию и повесьте в детской комнате на удобной для созерцания высоте. Ребенок должен хорошо видеть изображение, но в то же время у него не должно быть возможности сдернуть картину со стены. Надеемся, в вашем доме найдется достаточно репродукций, чтобы ребенку было на что посмотреть. Очень важна любовь родителей к искусству, для ребенка она станет образцом для подражания. Родителям следует водить детей в музеи, доступные по возрасту и способные вызвать интерес. Кроме того, родителям следует читать детям книги о художниках, благо подобной литературы более чем достаточно. Когда вашему ребенку будет два с половиной – три года, предложите ему карточки с изображением картин и несколько раз повторите название и автора: Пьер Огюст Ренуар «Две девушки у фортепиано» или Пьер Огюст Ренуар «Ребенок в белом», и т. д.

Помогая детям заниматься искусством, родители должны сделать все материалы доступными, но выбирать их следует в

соответствии со способностями ребенка к простой деятельности. Мы советуем сделать это, когда ребенку будет два – два с половиной года и когда в силу своего развития он сможет нормально держать в руках карандаш или кисточку. Предложите ему коробку цветных карандашей и небольшой лист белой бумаги для рисования (разрежьте стандартный лист пополам или даже на четыре части). Цветные карандаши обладают рядом преимуществ: в отличие от фломастеров, они дают светлый или темный оттенок в зависимости от нажима, тем самым помогая ребенку развить контроль движения рук. В отличие от мелков, карандашом можно провести тонкую линию, а когда линии становятся слишком расплывчатыми и толстыми, карандаш легко заточить. Кроме того, цветные карандаши больше подходят для маленькой детской ручки, тогда как мелки слишком короткие и, пожалуй, толстоваты. Постепенно добавляйте другие виды художественной деятельности: рисование красками (сначала используйте чистые цвета, например красный, синий или желтый, потом научите ребенка смешивать цвета), рисование мелом на небольшой доске, лепку (в том числе из глины), вырезание и раскрашивание (используйте только качественные ножницы, которые хорошо режут бумагу), нанизывание бусинок, вышивание шерстью по картону и т. п.

Художественным творчеством, как и упражнениями практической жизни, в раннем возрасте следует заниматься под наблюдением родителей. Сначала познакомьте ребенка с материалами и способами их использования. Предупредите о необходимости соблюдать осторожность. Если ребенок тянет карандаш или пластилин в рот, немедленно остановите и перенесите занятие на другой день. Многие матери считают, что лучше всего ребенку рисовать или заниматься другими видами художественной деятельности на кухне, сидя за детским столиком. Выделенная полка в кухонном шкафу – отличное место для хранения художественных материалов, сложенных в корзинку. Чтобы защитить поверхность стола, можно использовать поднос, акриловую доску или кусок картона. Заведите специальный фартук – не тот, который ребенок надевает, когда занимается приготовлением еды или работой по дому. Как и в других случаях, фартук будет не только защищать одежду ребенка, но и напоминать ребенку о том, что он занимается особым делом, то есть фартук станет частью продуманного, хорошо организованного процесса.

Мы настоятельно рекомендуем не покупать огромное количество материалов для художественного творчества, которые сегодня с размахом производятся для детей. Когда дети

становятся старше и научатся выпрашивать то-то и то-то, родителям очень тяжело бывает отказать. В три-четыре года детей тянет к книжкам-раскраскам, раскраскам по номерам и различным моделям. Работать с «полуфабрикатами» гораздо проще, и они не требуют больших усилий, как в случае с самостоятельным творчеством. Однако именно самостоятельное творчество порождает уникальные идеи и оттачивает навык самовыражения, который мы и хотим развить в детях. Вместо того чтобы покупать раскраски и готовые модели для сборки, лучше предоставьте ребенку материалы для создания собственных художественных проектов. Собирайте все предметы, которые можно использовать в такой работе: пустые катушки, лоскутки, обрезки бумаги, кусочки дерева, проволоку и нитки – при определенном воображении все это пригодится. Конечно, что-то можно купить в хозяйственном магазине или в магазине товаров для хобби. Большие наборы цветных карандашей и красок отложите на будущее – когда ребенку исполнится пять лет или больше. В этом возрасте у него появится возможность экспериментировать с оттенками и смешением цветов, и он, рисуя то что хочет, не окажется скованным чьим-то чужим воображением.

Мы *не советуем* отдавать детей в классы живописи. Детям нужно научиться азам самовыражения посредством *самостоятельного творчества*. У них еще будет достаточно времени, чтобы освоить технические приемы рисунка, живописи или скульптуры, в начальной и средней школе этому уделяют большое внимание. А маленьким детям нужны родители, которые служат им образцом для подражания, и доступ к необходимым материалам. Родители должны уважать художественные усилия своих детей и помогать им изучать культурное наследие, оставленное человечеству лучшими художниками, скульпторами и архитекторами.

Игрушки и развивающие игры

Пока что мы с вами говорили о речевой коммуникации через устную и письменную речь и о художественных традициях. Такое сочетание традиций дает нам достаточно большой выбор способов воспринимать и изучать наш мир и выражать себя в литературе, музыке и изобразительном искусстве. Мы уже говорили, что основа этих традиций – чувственный опыт реального мира, а все развитие человека проистекает из активного взаимодействия с предметами окружающей среды. Мы

обсудили, как помочь ребенку получить богатое чувственное осознание мира через зрение, слух, осязание и вкус. Сначала с помощью мобилей и погремушек у ребенка развиваются зрение и моторика рук, затем наступает очередь реальных предметов и их миниатюрных копий; постигая искусство, ребенок обращает внимание на изображения конкретных предметов, знакомых ему по реальной жизни, и, наконец, наступает момент, когда его познание мира расширяется с помощью изображений, пусть и оторванных от его собственной жизни, но находящих чувственный отклик в душе.

Существует и другой путь знакомства с чувственными символами окружающего мира, и этот путь для ребенка более доступный. Продвигаясь по этому пути, используя чувственные символы, ребенок оттачивает свои действия, формирует речь и мысли. Мы говорим о традиционных игрушках, которые, с точки зрения нас, взрослых, предназначены для игры. И действительно, все предметы, которые мы даем маленьким детям, предназначены для игры. Но даже если называть игру – игрой, маленькие дети всегда изучают, всегда исследуют то, что их окружает, – и используют для развития собственного разума.

Выбор игрушек очень важен – не меньше, чем выбор всего того, что окружает ребенка. Чтобы сделать мудрый выбор, вспомните о главной цели – помочь малышу в процессе самоформирования. Все любящие родителя хотят воспитать ребенка, понимающего окружающий мир, способного размышлять и оценивать, любящего и уважающего и самого себя, и других людей. Тщательно выбирая игрушки для ребенка, вы тем самым показываете ему, что он очень важен для вас. Вы делитесь с ним тем, что считаете красивым и важным. И так вы помогаете ему искать красоту и логику в окружающем мире. Иногда в суете повседневной жизни родители забывают о том, как прекрасен, замечателен и волшебен *реальный* мир. Сознательные решения относительно того, что мы покажем нашим детям в каждой сфере жизни, помогут и вам вернуть утраченный восторг и любовь к жизни.

Вы уже знаете, что дети с рождения обладают впитывающим разумом, а не разумом, способным к размышлению. Они еще не созрели для абстрактного мышления и поэтому не обладают воображением. В первые шесть лет жизни дети постепенно развивают этот важный для каждого человека потенциал. И для этого им нужны реальные предметы – то есть те, которые можно не только увидеть и потрогать, но которые соответствовали бы действительности. Когда детям подсовывают предметы, созданные фантазией изготовителей, дающие ложную

информацию о мире – например, «конфетных монстров» или красного плюшевого медведя, – у них возникают проблемы. Ну, не бывает красных медведей, пусть даже этот – такой симпатичный. К сожалению, по мере развития нашего общества подобные проблемы – проблемы оторванности от реальности – возникают у детей все чаще и чаще. Достаточно пройтись по современному магазину игрушек, чтобы представить масштаб этих неодолимых препятствий.

Если ребенок к шести годам не заложит прочной основы для развития размышляющего разума, способного продуктивно думать о реальных предметах, воспринимать идеи и манипулировать ими, он не сможет эффективно развивать свое воображение и абстрактное мышление в начальной школе.

Мария Монтессори заметила, что в возрасте от шести до двенадцати лет дети активно развивают в себе два важнейших дара самоформирования: здравый смысл и воображение. В начальной школе ребенок использует оба этих дара, чтобы стать независимым социальным существом, способным справляться с собственными чувствами и уважать чувства других. Проблемы возникают в том случае, если дети много времени проводят с неодушевленными предметами – компьютерами, электронными играми или гаджетами. Эти предметы не способны наполнить их чувствами, и в этом отношении красный плюшевый медведь даст ребенку гораздо больше. Дети могут относиться к гаджетам как угодно, но определение «с любовью» здесь явно неуместно. Предназначение всех этих электронных «игрушек» бесконечно далеко от того, чтобы развивать в детях заботу и отзывчивость, – эти чувства пробуждаются только во взаимодействии с другими людьми. Гаджеты замещают реальное общение между членами семьи и друзьями, закладывают основу эгоцентризма.

До трех лет дети еще могут любить что-то такое, что никогда не ответит им взаимной любовью, но потом – вряд ли. Вот пример: девочка четырех с половиной лет проткнула своего резинового пупса булавкой – и только тогда впервые осознала, что ее любимая кукла *не может* испытывать такие же чувства, как она. Кукле не больно, она не плачет, и да, ее жалко, но не так, как реального, живого человека.

Склонность любить только реальных существ, а не материальные предметы, совершенно естественна для нас, людей. Это у нас врожденное. Да это вообще самое замечательное в человеке – способность любить другого человека или другое существо (кошку, собаку, попугая – кого угодно), заботиться о них. Но для того чтобы открыть в себе эту способность, нужно пройти долгий путь и ощутить, прочувствовать реальность в

самых разных ее проявлениях. Так, дети понимают: чтобы заслужить любовь, нельзя дергать собаку за хвост или за уши и, конечно, нельзя донимать старшего брата.

В нашей культуре мода на игрушки быстро приходит и уходит. Самое неприятное – это устойчивый вектор развития этой моды и реакция родителей на модные новинки. Производители игрушек в первую очередь думают о своем бизнесе. Перед ними стоит задача вызвать у ребенка (а скорее у взрослого) желание обладать именно этой игрушкой. Если бы самому ребенку понадобилась именно эта игрушка, производителю не пришлось бы убеждать платежеспособного покупателя в ее необходимости. Проблемы игрушечной индустрии начинаются с того, что детям для развития нужно всего лишь несколько традиционных игрушек (мягкая игрушка, кукла или машинка, кубики). Чтобы стимулировать покупки, производители начинают «наворачивать» основные игрушки. Куклы теперь не просто моргают или говорят «ма-ма» – они делают то, что велит им ребенок. Мягкая собачка теперь не только лает, но и подчиняется голосовым командам ребенка. Есть игрушки, запрограммированные на голос конкретного ребенка. А некоторые дорогие игрушки специально делают похожими на ребенка-хозяина. Взрослым это безумно нравится. Но в действительности такие игрушки вовсе не повышают эффективность развития.

Реакция родителей на обилие игрушек также не может не тревожить. В первой половине XX века родители прежде всего думали о развитии характера и воли детей. Они хотели знать наверняка, что их дети справятся с теми трудностями, которые неизбежно подкинет им жизнь. Развитие характера включало в себя самодисциплину и, разумеется, готовность пожертвовать собственными желаниями и интересами ради блага других людей. Система Марии Монтессори сложилась именно в тот исторический период, когда развитию характера уделялось особое внимание. Но современные родители больше всего хотят, чтобы их дети были счастливы. И во имя этой благой цели они балуют своих детей (порой бессознательно) – чего уж точно не поняли бы представители прошлых поколений. Все родители должны запомнить, что истинное счастье – это сильный характер и самодисциплина, это умение и желание делать вклад в жизнь общества, а вовсе не возможность иметь и делать все, что захочется.

Чтобы проверить свою реакцию на сигналы современности, подумайте о том, свойственно ли вам устраивать набеги на магазины игрушек в Рождество или накануне дня рождения ребенка, чтобы не чувствовать себя скупердяем. А может быть, вы

привыкли каждые выходные заглядывать в такие магазины? У некоторых квартира очень быстро оказывается буквально забитой игрушками. Но дети неспособны уделять внимание такому колоссальному количеству игрушек! Одна несчастная мать двоих детей, двух и четырех лет, обреченно сказала нам: «Игрушки моих детей – это мое проклятие!» Родители, бабушки и дедушки дарят детям игрушки, считая, что так они демонстрируют свою любовь. Но на самом деле они посылают детям абсолютно неверные сигналы. Дети начинают считать, что если кто-то что-то им дарит, значит, этот человек их любит. А если между подарками и любовью ребенок (взрослый) ставит знак равенства, то отсюда следует простой логический вывод: ценность человека для него определяется кошельком, а не тем, что он из себя представляет. Запомните, дорогие родители, малыши по-настоящему могут любить только одну куклу, только одну мягкую игрушку. И это создает основу для взрослой жизни, в которой хорошо бы любить своего супруга, свою семью, свою жизнь, а не мечтать о том, чтобы иметь все сразу, включая любовника.

Какие же игрушки могут стать ребенку подспорьем, а не препятствием на пути развития? Что выбрать родителям? Отвечаем: любой предмет, которым ребенок в возрасте до трех лет может играть самостоятельно и который помогает достичь главной цели – научиться общаться с окружающим миром и понимать его. Ему не нужны игрушки, созданные фантазией (порой извращенной) взрослого разума. Такие игрушки не развивают творческих способностей неокрепшего детского ума. К сожалению, в магазинах игрушек полным-полно барахла, например, пластмассовые гитары, совершенно не похожие на настоящие ни по виду, ни по звуку, какие-то коробки с непонятными ручками, колесиками, кнопками, колокольчиками и т. п. Такие игрушки приходится долго рассматривать, прежде чем взрослый (!) поймет, что это, очевидно, пожарная машина или тепловоз. Покупать детям такие игрушки (а ведь они называются «развивающими») – все равно что кормить их «химическими» конфетами, а не полезной, питательной едой. Эти игрушки ничего не дают. Может, они какое-то время развлекают, но не будят разум. Мы даже считаем, что детям до трех лет не нужны игрушечные машинки. Ребенок может катать их по полу, может подражать звукам, урча, словно мотор, но все эти действия не помогут ему сформировать внутренний миропорядок. А вот плюшевого медведя, напоминающего реальное животное, ребенок воспринимает как живое существо. Он верит, что мишка способен чувствовать и реагировать, что ему можно доверить какие-то свои детские тайны. Кукла – это тоже образ реального существа,

открытого для любви. Играя с куклами, дети копируют действия взрослых – купают, кормят, укладывают спать, одевают и раздевают. Такие повторяющиеся действия развивают у маленьких детей необходимые навыки. Скармливая медвежонку кашу, дети учатся есть самостоятельно, одевая любимую куклу, они учатся одеваться и раздеваться самостоятельно. Игрушка становится для них символом и самого себя и других членов семьи.

Однако ребенку надо помогать придумывать сценарии игры, а для этого нужны занятия, которые требуют более глубокого мышления. Такую возможность дают практические навыки, о которых мы уже говорили. Например, нарезание моркови требует планирования последовательности действий: здесь есть начало, есть кульминация и есть завершение, как в хорошем сюжете. Нарезая морковь, ребенок должен мысленно продумать основу сюжетной линии и придерживаться ее, действуя в определенной последовательности. Таким образом, упражнения практической жизни играют ключевую роль в развитии воображения ребенка, что пригодится ему в игре.

До трех лет ребенку нужны игрушки, которые помогут отличить реальное от нереального, помогут понять порядок мироустройства, понять категории и процессы. Кукольный домик, к примеру, способен на долгие часы увлечь детей старше трех лет. Но и в полтора года детям будет очень интересно узнать, как сортируется домашняя мебель: кровати стоят в спальне, стол и стулья – в столовой, диван – в гостиной и т. п.

Массу возможностей для игры дают реалистичные фигурки животных. Если рассортировать такие игрушки по корзинам – в одну сложить фигурки домашних животных, в другую – диких, в третью – собак разных пород, в четвертую – животных с детенышами, в пятую – животных Северной Америки, в шестую животных пустыни, – вы дадите ребенку возможность сделать новые открытия и понять порядок, существующий в мире. Впервые показывая животных ребенку, тщательно опишите и назовите каждое. Используйте эту игру как возможность развития речи. Меняйте корзины с игрушками в соответствии с меняющимся интересом ребенка. Да, повторение необходимо, но вы должны чувствовать, когда ребенку хочется получить новые знания, а когда нет.

Машинки и кубики тоже могут внести свой вклад в развитие детей от пятнадцати месяцев до трех лет, если придать игре определенное направление и цель. Положите в корзинку три машинки, различающиеся только цветом (начинайте с основных цветов: красный, синий и желтый). Достаньте их, поставьте в ряд

и назовите каждую с указанием цвета: «Синяя машинка, красная машинка, желтая машинка». Поиграйте с ребенком в игру – дайте машинкам имена (какие придут в голову) и попросите назвать их по именам. Ваша единственная цель – поделиться своим знанием о мире, самым простым знанием – что в мире есть машины и они могут различаться по цвету. В другую корзинку сложите три машинки одного цвета, но разные по назначению. Назовите их ребенку: «Легковая машина, грузовик, автобус». (Слово «легковая» маленькому ребенку будет непонятно, и можно ограничиться просто словом «машина».) В третью корзинку поместите разные типы грузовиков: самосвал, фура, тягач.

Ваша задача – дать ребенку ключ к пониманию окружающего мира. Вы можете сказать ему: «Посмотри, вот тягач». Не следует спрашивать: «Что это?» Мы уже говорили, что такой вопрос – это проверка знаний, а не само знание, которым родитель делится с ребенком. Взрослые привыкли к проверкам еще со времен своего школьного детства. Но маленьким детям такой подход абсолютно не подходит. Занимаясь с ними, всегда называйте предметы сами: «Это тягач». Можно спросить: «Где тягач?» Так вы сделаете игры с неодушевленными предметами осмысленным опытом и заодно поможете ребенку вербально осознать мир. Подобный подход делает возможными будущие открытия, и вы испытаете огромную радость от того, что у вас получается поделиться с ребенком своим ощущением жизни.

Животные инстинктивно делятся со своим потомством определенными навыками, необходимыми для выживания вида. Человеческие знания отличаются от инстинктов животных, поскольку отражают место, время и культуру, в условиях которых мы живем. Нам приходится делать сознательное усилие, чтобы поделиться с ребенком знаниями посредством речи. Чтобы этот процесс был максимально эффективным, он должен соответствовать следующим принципам:

• двигаться нужно от простого к сложному,

• чтобы закрепить знания, требуется повторение,

• «учить» ребенка нужно недолго – не более пяти-десяти минут.

Простые деревянные кубики – игрушка, проверенная временем. Мы можем использовать их для углубления знаний ребенка и для подталкивания его к новым открытиям (к тем открытиям, которые он сделает самостоятельно). Вообще, при любой возможности выбирайте детям деревянные, а не пластиковые игрушки. Дерево дарит самые разнообразные возможности: можно рассматривать его структуру, особенно если игрушки сделаны из дуба или клена; сосновые и березовые

игрушки очень вкусно пахнут; игрушки из тика или ясеня разнятся по весу; при ударе по дереву разных пород возникают разные звуки. Деревянные игрушки учат детей уважению к натуральному дереву. Чтобы деревянные игрушки сохранились надолго, с ними нужно обращаться осторожно. Дерево – натуральный материал, который существовал всегда и, надо думать, всегда будет существовать в нашем мире. Что касается детей, то они как никто нуждаются в общении с естественными материалами живой природы. Такие материалы напоминают об ответственности человека за сохранение и разумное использование ресурсов. А пластик – это искусственный материал, который практически невозможно разрушить, поэтому особого внимания предметы из него не требуют. Пластик не дает детям богатства чувственных ощущений. Кроме того, поскольку люди постоянно изобретают новые материалы и технологии, тот пластик, с которым мы имеем дело сейчас, очень скоро будет заменен каким-нибудь другим.

Положите в корзинку набор кубиков. Во вторую корзинку поместите предметы разной формы, например, призму, шар, цилиндр и конус. В третью корзину положите пару предметов одной формы. Познакомьте ребенка с предметами – выстройте перед ним и назовите каждый, потом снова сложите предметы в корзинку. Возьмите призму и скажите: «Сейчас я буду искать такую же призму». Все предметы одинаковой формы выстройте попарно. Используйте предметы для постройки дома или башенки.

Даже совсем маленькие дети, только что научившиеся сидеть, могут использовать кубики для создания собственных конструкций. Помощь взрослых им в этом почти не требуется, пусть творят по собственному усмотрению. Но вы можете попросить: «А дай мне попробовать». Предложите свою идею: «Сейчас я построю пирамиду». Покажите, как осуществить вашу идею на практике (постройте пирамиду), но после этого лучше оставьте ребенка в покое. Ваша задача – сделать игру ребенка более интересной, предлагая варианты, для задумки и осуществления которых ему пока не хватает знаний или навыков. Будьте очень осторожны – не нужно настаивать или принуждать ребенка.

Все дети очень разные. Поэтому и помогать им нужно по-разному. Вы должны с самого рождения *творчески* наблюдать за собственным ребенком. Это единственный способ понять, каков характер вашего малыша и как вы можете приспособиться к его уникальности. Вы должны знать своего ребенка на самом глубоком уровне – только так вы будете взаимодействовать с ним

правильно и только так сможете оказывать помощь и поддержку, не вмешиваясь в процесс игры и работы.

И наконец, существуют игрушки, предназначенные для определенной цели. Такие игрушки вы можете сделать сами или купить. Они способствуют определенным аспектам детского самоформирования, способствуют развитию детской руки и мозга. Выбирайте их очень тщательно. Яркая пластиковая головоломка или «таинственная коробка» – это плохой выбор. Когда ребенок нажимает на кнопку, «таинственная коробка» может издавать звуки, когда ребенок поворачивает на коробке руль, может зазвонить колокольчик, но никакого смысла в этом нет. Ребенка интересует связь причины и следствия, но такое устройство не дает об этом представления. Ребенок не видит колокольчика, чтобы увидеть его, коробку надо сломать, а это не всякому взрослому под силу. Он не понимает, почему его действия вызывают определенную реакцию. Таким образом, вместо познания мы имеем дело с бессмысленным развлечением.

А возьмите, к примеру, деревянный шарик, который ребенок может положить в коробку через отверстие в крышке, которую можно снять. Эта игрушка сконструирована так, что ребенок начинает понимать, что именно происходит, Он может ответить на собственные вопросы: куда делся шарик? почему, когда он оказался в коробке, раздался стук? зачем открывается крышка? почему крышка не падает? В процессе игры ребенок развивает мелкую моторику, а его мозг получает новую информацию. Малыш берет шарик и, подержав в руках, ощущает его форму и температуру. Он тянется к отверстию в крышке, отпускает шарик и слышит удар о дно коробки. Он хватается за ручку крышки и открывает коробку – это осознанное действие. Потом он отпускает ручку в коробку и берет шарик. Эта игрушка дает ему действительно полезные знания: он познает реальность, которая не меняется. Разве «таинственная коробка» с колокольчиком даст что-нибудь подобное? А все эти космические создания, монстровидные животные или не поддающиеся описанию фигуры, порожденные фантазией взрослых? Даже дети старшего возраста, играя с ними, следуют определенному сценарию взрослых, а не пользуются собственным воображением. Дайте маленьким детям деревянные кубики и фигурки, изображающие обычных людей и обычных животных, и они будут создавать собственные истории. Со временем, годам к шести, первые «пробы» малышей выльются в настоящее пиршество воображения. Малыш берет деревянный кубик и представляет, что это – корабль. Он носится с кораблем по комнате и издает странные звуки – возможно, корабль моторный. Но вы никогда не увидите

шестилеток, которые бегают по комнате с воображаемым корабликом в руках. Его воображение куда смелее. Шестилетний ребенок построит пристань для своего корабля. Он выведет корабль в море и придумает целую историю. Вот так простой деревянный кубик становится полезнейшим орудием развивающей игры.

Не стоит покупать детям и слишком уж реалистичные игрушки, по возрасту рассчитанные на учеников начальной школы, – например, косметический салон для собачки за семьдесят девять долларов, упс. В сравнении с уходом за реальным домашним любимцем подобная игра – делать игрушечной собачке педикюр – совершенно бессмысленна. Лучше позвольте детям придумывать свои яркие сценарии и не мешайте подбирать средства для развивающих игр. Ребенку могут понадобиться картонные коробки, старые газеты, подушки, палки, бумажные полотенца, резинки и мотков пять шпагата. Пусть – он имеет право осуществить свои фантазии. Покупая детям ограничивающие их возможности игрушки, мы тем самым не позволяем им развивать творческое начало. Мы подменяем творческое начало собственного ребенка продуктом творчества неизвестных нам дизайнеров игрушек, которые представляют именитые фирмы. В результате дети теряют веру в собственную способность придумать что-нибудь: они сравнивают результаты своего творчества с игрушками, сделанными взрослыми, и понимают, что проигрывают. Таковы, к примеру, конструкторы LEGO для изготовления конкретных объектов – самолетов или космических станций. Ребенок действует строго по инструкции – ему буквально разжевывают, как собрать головоломку. Но такая игра – на один раз. Как только космическая станция будет собрана, игра закончена. А хуже всего то, что стоит потеряться хотя бы одному элементу, как игрушка становится бессмысленной. И ее фрагменты пополняют собой кучу других незаконченных моделей.

О чем бы ни шла речь – о наборах для сборки или готовых игрушках, мы охотно их покупаем. Пластик стоит недорого, и он такой яркий, что ребенку точно понравится. Мы используем эти игрушки, чтобы развлекать наших детей, тогда как на самом деле им нужен другой опыт – опыт самостоятельной творческой деятельности. Ребенок тянется к готовым игрушкам, потому что над ними поработали неглупые люди, искушенные в коммерции, – все эти штучки устроены так, чтобы привлекать неразвитый разум. Ребенок просит и просит у нас новые игрушки, и мы очень часто уступаем ему, хотя понимаем: все эти просьбы оттого, что он не знает, что для него лучше. Линн вспоминает,

как принесла домой музыкальную ленту, готовясь продемонстрировать родителям на курсах, чего *не* следует покупать детям. Примитивная музыка и банальные стихи – то есть то, что чаще всего производители предлагают детям. Но вот звуки услышала семилетняя дочь Линн. И тут же заявила: «Мне нравится эта игрушка! Оставь ее мне!»

Не в наших силах защитить детей от жизни, но мы можем и должны подготовить их к ней. В наших силах научить детей уважать деньги и тщательно выбирать для себя то, что можно купить. Речь идет не о том, сколько мы можем себе позволить. Важно не тратить деньги впустую на бессмысленные, никому не нужные вещи и развлечения. Состоятельность влечет за собой ответственность и понимание того, что перед нами открывается возможность делиться с теми, кому повезло в жизни меньше, чем нам.

Конечно, нет смысла обеспечивать ребенка развивающими игрушками и материалами для развивающих занятий (а не только для развлечения), если у вас нет времени для таких занятий. Не расписывайте день ребенка по минутам, даже если те занятия, которые вы для него наметили, очень полезны. День, проведенный дома и во дворе, это настоящее приключение для маленького ребенка. Даже когда ребенок уже учится в начальной школе, ему вполне достаточно одного-двух занятий в неделю. Если занятий больше, то у него не остается времени для самостоятельных размышлений и работы воображения. Обустраивая детскую комнату или другое помещение для игр, не забывайте о тишине и покое. Создавайте уголки для игр в других комнатах – поставьте в угол корзинку с кубиками или мягкими игрушками, за диваном можно поставить небольшое кресло-качалку и корзинку с двумя-тремя книжками.

Коснемся щепетильной темы подарков. Родители постоянно говорят нам, что детям дарят подарки, поэтому ограничить количество игрушек неимоверно трудно. Одна мама рассказала, что бабушка с дедушкой подарили ее четырехлетней дочери игрушечный экскаватор – такой большой, что девчушка могла на нем кататься.

С подарками можно поступить так. Можно положить в кладовку, можно отдать кому-нибудь и можно предложить бабушке с дедушкой оставить игрушку у себя, чтобы ребенок играл, когда будет приходить в гости. Тактично скажите своим родителям, родителям мужа и близким друзьям семьи, что вашему ребенку будут полезны такие-то подарки. Поскольку бабушка и дедушка могут и не считать набор для уборки или выпечки подходящим подарком для внука или внучки,

сфотографируйте ребенка, увлеченно играющего полученными подарками, и отправьте фотографию бабушке и дедушке. Объясните родителям, что ребенку вполне достаточно одной красивой мягкой игрушки на Рождество или день рождения. Когда ребенку исполнится три года, у него соберется несколько любимых зверушек, с которыми он будет с удовольствием играть. А вы расскажете об этих играх бабушке с дедом. Если ничего не помогает, доставайте подарки бабушек и дедушек, когда те приходят в гости, и говорите, что бережете их для таких особых случаев. Когда они уходят, подарки можно снова убрать в кладовку. Как сказала нам одна мать: «Когда ты оказываешься в Риме, веди себя как римляне. И когда “римляне” приходят в гости, нужно вести себя как они!»

Помогая детям осваивать устную и письменную речь, развивая способности к художественному самовыражению, развивая воображение и умение играть в символические игры, важно помнить, что именно речь – в первую очередь речь – позволяет нам передавать другим свою радость и впечатления от жизни. Речь – это величайший дар, который мы можем сделать своим детям. Речь позволяет нам делиться своими знаниями о мире, рассказывать, как он устроен и как он прекрасен. Мы говорим о том, что нам дорого и интересно, что мы ценим в каждой сфере жизни – будь то история, наука, математика, искусство, религия или любой другой академический или культурный предмет. Речь – это основа нашего интеллекта и нашей цивилизации. Это то средство, с помощью которого мы можем поделиться с будущими поколениями своими знаниями и накопленной нашими предками мудростью.

Глава девятая. Развитие воли

Из всех областей самоформирования ребенка – развитие координации, развитие самостоятельности, развитие речи и развитие воли – последнее остается самым непонятым для большинства родителей. Воспитательные меры, направленные на развитие воли, получают минимальную поддержку в современном обществе. Но все мы твердо знаем, что для уверенности в себе необходим самоконтроль. Такой самоконтроль распространяется и на ментальную жизнь, и на физические действия. Соответственно, ребенок должен научиться дисциплине мышления точно так же, как он учится дисциплине действий.

Цивилизованные общества всегда опирались на дисциплину граждан. Дисциплина, послушание и самоконтроль – все это закладывается в детстве. Дети должны научиться слушаться – это основа понимания и принятия ожиданий цивилизации, в которой они родились и где им предстоит жить. Ожидания в этом смысле весьма разнообразны – от простых и прямолинейных до самых глубоких. Мы должны четко понимать, что красный сигнал светофора означает остановку, а зеленый позволяет двигаться дальше. Мы должны думать о других и подчиняться закону. Мы должны уважать человеческую свободу и стремление к счастью.

Подчинение детей «правилам дорожного движения» современного общества и уважение к его ценностям никоим образом не означает, что мы должны растить детей зависимыми людьми. Полагаем, вам уже понятно, что система Монтессори придерживается полностью противоположного подхода к человеку с момента его рождения. Мария Монтессори (1870–1952) прожила долгую жизнь, ей довелось столкнуться и с фашизмом, и с нацизмом, и с коммунизмом, и это убедило ее в абсолютной необходимости свободомыслия для любого общества. Жесткие догмы, политические или религиозные, порабощают людей и неизбежно ведут к разрушению и упадку человеческого прогресса. Поэтому-то Монтессори так настаивала на развитии самостоятельного мышления. Ее образовательный подход оказался настолько успешным в этом отношении, что в 1930-е годы Муссолини и Гитлер приказали закрыть все школы Монтессори в своих странах. Школы Монтессори оказались единственными образовательными учреждениями, подвергшимися закрытию.

Как же воспитать детей, которые будут контролировать себя, подчиняться авторитету взрослых, но в то же время вырастут самостоятельными и уверенными в себе людьми? Как от упрямого

непослушания, свойственного ребенку до трех лет, привести его к твердой воле и смелости, необходимой для решения самых сложных задач и проблем взрослой жизни? Как помочь детям в первые годы жизни развить в себе способность к выбору позитивной задачи, а затем сосредоточенно трудиться над ней, не обращая внимания на отвлекающие факторы и действия тех, кто пытается ему помешать?

Монтессори считала развитие воли ребенка, наряду с другими сферами его самоформирования, результатом постепенного ментального развития. Историческая концепция «подавления воли ребенка», исповедуемая многими в первой половине XX века, была абсолютно неприемлема для нее. Говорить о подавлении воли ребенка – все равно что подавлять потенциал к развитию речи, сознательно подавлять самостоятельность или лишать ребенка возможности развития координации движений.

Развитая воля не является врожденным качеством, как и многие другие особенности зрелого организма. Волю следует развивать путем сознательных усилий с самого рождения. Это долгий процесс, и родители должны оказать ребенку конкретную помощь. Вся окружающая среда должна поддерживать ребенка на этом пути. Если ребенок не получает такой помощи, он не может развивать волю. В детстве ребенок будет руководствоваться импульсами и сиюминутными желаниями. А во взрослой жизни ему предстоит столкнуться с полным хаосом, отсутствием постоянства, чувства безопасности и доверия к себе и другим.

Как и в других областях самоформирования, наша способность помочь ребенку в развитии воли зависит от понимания этапов детского развития. В каждой сфере самоформирования, включая и развитие воли, необходимо пристальное внимание к окружающей среде. Это первый и самый главный фактор. Ребенок выбирает определенную часть из своего окружения и игнорирует все остальные. Другими словами, он направляет свое внимание и ограничивает его путем самоконтроля. Младенец рождается с потенциалом такой сосредоточенности, и мы способствуем его развитию, создавая благоприятную для этого среду.

Поначалу нам нужно сделать так, чтобы ребенок мог в каждый момент бодрствования сосредоточиться на каком-то одном стимуле. Поэтому, когда мать кормит новорожденного, делать это нужно в тихом и спокойном месте. При таком условии младенец сможет полностью сосредоточиться на процессе сосания и лице матери, не отвлекаясь на внешние стимулы окружающей среды. По той же причине над спальным местом ребенка следует

подвесить только один мобиль. Новорожденному нужно давать возможность побыть в одиночестве и сконцентрировать внимание на чем-то одном.

В первые восемь-девять месяцев ребенок переходит от рефлексивных действий к способности усваивать информацию, полученную через чувственное изучение мира. В девять месяцев ребенок уже может формировать план действий – например, ползти через всю комнату за катящимся мячом. Он может даже ограничивать импульсы, которые мешают осуществлению этого плана.

Но лишь в восемнадцать месяцев происходит формирование фронтальных долей мозга, что позволяет по-настоящему контролировать себя, осознавать себя и свои поступки. Впервые в жизни ребенок способен подавлять какие-то свои поступки. Например, ребенок учится контролировать свои телесные функции, приучаясь к туалету. В правильной обстановке ребенок может, к примеру, воздерживаться от пищи в неположенное время и проявлять самоконтроль в других ситуациях.

В три года самосознание ребенка охватывает уже и его ментальную жизнь. Ребенок начинает понимать, что его мысли отличаются от мыслей других людей. Но лишь в четыре-пять лет у детей развивается то, что психологи-когнитивисты называют «теорией разума». Ребенок начинает создавать собственные истории, играть в более сложные игры, в которых предусмотрены четко определенные роли прочих участников – например, он сам, мама, папа и собака.

Когда ребенку исполняется шесть лет, его разум уже способен к размышлению и абстрактному мышлению. Он впервые может полностью контролировать собственное поведение, основываясь на понимании и уважении желаний и чувств других людей. То есть, как мы уже говорили, развитие здравого смысла и социального бытия происходит одновременно. Медленное развитие абстрактного мышления и понимания социального поведения определяет ту помощь, какую взрослые должны оказывать ребенку в первые шесть лет в плане развития его воли. До шести лет ребенок не в состоянии полностью понять, почему какие-то его поступки неприемлемы для общества. Абстрактные объяснения родителей, почему так себя вести нельзя, ему недоступны, нельзя рассчитывать на то, что он их поймет. В общении с детьми до шести лет родители должны использовать другие стратегии – в частности, внешний контроль и описание последствий.

Когда ребенок еще очень мал – до восьми-девяти месяцев, – он не способен ограничивать собственные импульсы, и родители

должны постоянно направлять свое внимание и силы на малыша. К полутора годам у ребенка уже развивается определенное самосознание. Роль родителей по-прежнему заключается в бдительном наблюдении, но акцент теперь смещается в сторону руководства и направления. К трем годам ребенок точно знает, что другие люди отличаются от него. Если ему что-то не нравится, то это не означает, что это не нравится и всем остальным, – и наоборот. Взрослые должны и дальше наблюдать за ребенком (хотя теперь не столь пристально), потому что он еще не обладает здравым смыслом, который помог бы ему справиться со всеми задачами и проблемами. Ребенок не может оценить потенциальную опасность горячей плиты или острой иголки, поэтому взрослые должны защищать его от таких опасностей.

До шести лет дети нуждаются в присутствии взрослых, которые будут подменять их волю и энергию собственной, и не только в критических ситуациях. Это объясняется тем, что маленькие дети не до конца осознают свое существование и его значение. Задача взрослого – постепенно знакомить ребенка с окружающим миром, основанным на определенном порядке, и с ограничениями повседневной жизни, связанными с этим миром.

Невозможно преувеличить значимость фундаментального понимания вселенского порядка. Порядок Вселенной и убеждение в том, что человек способен его постичь, является основой всех человеческих достижений, определивших развитие цивилизации. Такое понимание освобождает нас от неопределенности убеждений, основанных на доктринах и догмах. Благодаря такому пониманию человечество из Средних веков перешло в эпоху Просвещения, а затем в век глобальной технологии и невообразимой свободы. Это понимание – основа человеческого мышления, воображения и воли. Ребенок исследует реальный мир, собирает чувственную информацию и постепенно приходит к познанию реального мира через абстрактное мышление. У него развивается мыслящий разум. Для организации своих мыслей и передачи их посредством речи необходим ментальный порядок. Сформировав такой порядок, творческий человек может рассортировать свои мысли и идеи и перевести их в конкретные действия, направленные на окружающую среду. Альберт Эйнштейн сформулировал понятие реальности формулой $E = mc^2$, и родилась технологическая эпоха. Все творческие исследования окружающего мира начинаются с первого знакомства ребенка с ограничениями и порядком, существующими в окружающей его среде.

Мы исполняем нашу миссию – знакомим ребенка с ограничениями и порядком этого мира, используя предложенную

Монтессори формулу самоформирования, о которой говорили в самом начале этой книги. Эта формула включает в себя подготовленного взрослого, подготовленную среду и ответственную свободу. Что же такое «подготовленный взрослый» в контексте развития воли и связи ее развития с вселенским порядком? Главная помощь, какую мы можем оказать детям, это стать для них образцом самоконтроля и порядка в собственной жизни. Если мы ведем упорядоченную жизнь, то самоконтроль для нас естествен. Но тут возникает одно «но». Наша жизнь хаотична, и мы постоянно теряем контроль над собой, мы совершаем поступки, которые вряд ли можно назвать упорядоченными. Поэтому нам нужно притормозить и как следует разобраться в своей жизни и в самих себе. Основное внимание нужно уделить тем поступкам, которые связаны с нашими детьми. Как мы раскладываем игрушки: в случайном порядке или продуманно – мягкие игрушки в одну корзинку, кубики в другую, головоломки на полку, а книги в корзинку рядом с креслом? Следуем ли мы определенном порядку при уборке комнаты, складываем ли грязное белье в корзину для стирки, относим ли полотенца в ванную, выравниваем ли обувь в шкафу и развешиваем ли чистую одежду на плечики?

Когда в наших повседневных действиях присутствует порядок, дети осознают дисциплину мысли, живущую в нашем разуме. Поскольку они наблюдают наш ментальный порядок, то могут и сами использовать его. Не можем не вспомнить о двенадцатилетней девочке, которая училась по системе Монтессори. Увидев, какой беспорядок царит на кухне после того, как там побывали другие члены семьи, она навела идеальный порядок. И сделала она это с легкостью благодаря четкой организации своего труда.

Наградой за наши труды по упорядочиванию собственной жизни становится четкость мышления наших детей. Порядок в мыслях ведет к упрощению задач, которые на первый взгляд кажутся трудными и невыполнимыми. Благодаря четкости мышления даже самые сложные задачи становятся выполнимыми – и приятными.

Теперь давайте еще раз поговорим о подготовленной среде. Мы знаем, что развитие и безопасность ребенка зависят от порядка в его окружении. Нам нужно подготовить для ребенка такую среду, которая демонстрировала бы ему порядок и структуру в действии. Ощущение порядка во всем порождает у ребенка ожидание того, что и он сможет навести порядок в своем разуме и сформировать собственную волю. И может навести порядок в своей жизни. Возможности для таких ожиданий дают

ребенку вопросы «что», «когда», «где». Мы должны четко объяснить ребенку принцип организации его повседневной жизни: *чего* ожидать, *когда* ожидать и *где* ожидать.

Но как объяснить это ребенку, которому нет еще трех лет? В общем-то, просто. Еда находится на кухне; мы едим за столом, сидя на стульях, – бродить по дому (сидеть в машине, находиться в общественном месте) с крекером в руке нельзя. Мы купаемся в ванне, а не в раковине на кухне. Двухлетний ребенок должен пользоваться горшком или унитазом, а не подгузниками. Игрушкам и головоломкам не место на кухне. Некоторые игрушки могут находиться только в детской или только в гостиной, они не должны быть разбросаны по всему дому. Каждый спит в своей постели. Бегать и кричать можно только на улице, но не дома. И так далее и тому подобное.

Затем следует определить время для каждой деятельности – *когда* можно заниматься определенными делами. Расписание совсем маленьких детей состоит из еды, дневного сна, активности и ночного сна. Нам, взрослым, нужно предусмотреть в распорядке дня совсем маленького ребенка время для спокойных занятий и размышлений. Тем самым мы поможем ему развить способность интегрировать чувственные впечатления и ускорить процесс обучения. Мы настоятельно рекомендуем родителям каждый вечер читать детям перед сном с первых дней жизни. Тем самым вы заложите основу привычки к вечернему покою, которая пригодится во взрослой жизни, трансформируясь в созерцательность.

Для того чтобы ребенок понимал, *чего* от него ожидают, очень важно соблюдать постоянство распорядка дня и определенных процедур (ритуалы). Фронтальные доли головного мозга у маленького ребенка еще не сформированы. Ни его мозг, ни его речь еще не достигли такой стадии развития, чтобы он мог понять изменения сложившегося распорядка. Если вы вынуждены постоянно брать ребенка с собой, старайтесь посещать магазины в строго определенное время. На прогулку также нужно отправляться в строго определенное время. Если днем ребенок находился в развивающей группе или детском саду, забирая его оттуда, сразу отправляйтесь домой, а все остальные планы отложите на более позднее время. Двух-трехлетнему ребенку нужна предсказуемость: обед дома (*где*) в строго определенное время и короткий дневной сон. Если каждый день развивается по-своему, ребенку очень тяжело. И самое неприятное в этом то, что непостоянство дневного распорядка, как правило, связано не с необходимостью (такое иногда случается), но с полным нежеланием родителей учитывать истинные потребности ребенка.

Сегодня после детского сада мать ведет ребенка в парк, завтра они заезжают в торговый центр, послезавтра обедают у подруги, а оттуда едут за покупками. Лишь на четвертый день ребенок получает возможность пообедать и выспаться дома. Малыш не в состоянии понять всех этих перемен и причин, которыми они вызваны. Если ребенку понравилось то, что было вчера, он будет просить повторения: «Я хочу пойти в парк!» Родители такую настойчивость воспринимают как непослушание. Но ребенок просто не понимает, почему вы не ведете его в парк или к маминой подруге. Точно так же дети не понимают, что мы ходим за покупками, потому что нужно что-то купить (что это не просто развлечение). Им непонятно, почему сегодня нужно надеть пальто, а вчера можно было гулять без него. Они не понимают, что вчера было тепло, а сегодня холодно.

Конечно, вы не всегда можете после детского сада идти домой, а гулять строго по расписанию. И все же помогите ребенку обрести чувство безопасности и самоконтроля, стараясь свести отклонения от расписания к минимуму. Если отклонения неизбежны, попробуйте использовать как можно больше привычных элементов – оденьте ребенка в привычную одежду, выйдя из дома, следуйте по привычному маршруту, показывайте ребенку знакомые места. Сделайте все, что в ваших силах, чтобы напомнить ребенку о предсказуемости его жизни.

Порядок «что, когда и где» обеспечивает структуру и дает возможность установления ограничений и дисциплины. Жизнь с учетом этих ограничений и ощущение порядка – вот что формирует волю ребенка. Внешние ограничения необходимы в каждой сфере, пока ребенок не усвоит их полностью и не научится контролировать собственное поведение.

Процесс самоформирования – долгий путь, и родители не должны неразумно затягивать его, отказываясь проявлять твердость и убежденность. «Нет» всегда должно означать именно «нет». Нельзя давать ребенку понять: «Попроси еще, и, может, я уступлю». Нельзя посылать сигнал: «Кричи громче, дерись, сломай что-нибудь, заяви мне: “Я тебя ненавижу, ты злая”, поставь меня в неловкое положение в общественном месте или перед родителями своего отца, и тогда я дам тебе то, что ты хочешь». То, что мы пишем здесь, может показаться чрезмерно жесткими, но именно так очень часто происходит общение родителей и детей в современном обществе. Родители должны решить для себя, какого ребенка они хотят иметь. Дети, которым родители позволяют манипулировать собой, очень быстро начинают тратить свою энергию именно на такую манипуляцию, и их интеллект развивается соответственно. Манипуляторный

образ мыслей становится для них привычным. А когда родители твердо и решительно ставят определенные ограничения, дети вырастают серьезными, разумными людьми, осознающими ограничения жизни и собственную ответственность. Как говорил один из наших преподавателей на учительских курсах: «Задача взрослого – с любовью научить ребенка уважать ограничения. А если он этого не сделает, то жизнь научит его безо всякой любви».

Почему же сегодня многим родителям так трудно сказать «нет» своим детям? Для представителей старшего поколения это настоящая загадка. У наших родителей, у наших бабушек и дедушек такой проблемы не было. Прежние поколения исходили из представления о том, что ребенок растет очень быстро, и терять драгоценное время нельзя – нужно помочь ребенку овладеть самоконтролем и пониманием ограничений цивилизованной жизни. Наши бабушки и дедушки, наши родители отлично понимали, что взрослые обладают большой властью над ребенком. Каждый ребенок хочет доставить радость своим родителям. Это врожденная и бессознательная потребность ребенка является результатом эволюции. Мудрые родители используют такую естественную особенность малышей, чтобы помочь им приспособиться к условиям общества, в котором им предстоит жить.

Возможно, современным родителям так трудно отказывать детям, потому что они не хотят брать на себя роль законодателей детской жизни. Сегодняшние родители росли в период, когда оспаривать авторитеты было не только можно, но и нужно. В результате они стали первым поколением американцев (думаем, и в других странах примерно такая же картина), которые не хотят становиться авторитетом ради блага собственных детей. Более того, они не хотят развивать в детях дисциплину и характер, а под влиянием современной культуры предпочитают сосредоточиваться на их счастье в настоящий момент. Как сказала нам одна молодая мать: «Мы живем в условиях культуры, где главной целью жизни считается счастье и где правит сиюминутность. Соедините эти два фактора, и мы получаем цель родителей – сделать детей счастливыми сейчас, не думая о том, что сделает их счастливыми спустя годы». Современные родители организуют свою жизнь таким образом, что у них не остается ни сил, ни внимания на то, чтобы сказать детям твердое «нет». Очень легко поддаться влиянию момента, если не думать о будущем и не планировать тех ограничений и процедур, которые будут полезны детям.

Чем больше порядка в жизни маленького ребенка, тем проще его жизнь – и жизнь его родителей. Дети в возрасте до трех лет с

готовностью принимают устоявшийся распорядок дня. Конечно, все дети разные. Некоторые очень пассивны и всей душой хотят «удовлетворить» родителей. Другие активно требуют то, чего хотят, и родители считают их упрямцами. Таким детям еще больше нужна помощь со стороны взрослых. Им нужно научиться понимать и принимать ограничения, хотя это и трудно; кстати, такие дети испытывают трудности в чтении, математике или искусстве общения с окружающими.

Каков бы ни был характер конкретного ребенка, распорядок дня должен быть стабильным, и ребенок должен его уважать. Это связано с формированием детского мозга. Мозг ребенка не готов воспринимать перемены так же, как это делает мозг взрослого. У детей постоянно формируются новые синапсы и новые способы обработки информации. Раннее детство – это чувствительный период порядка. Дети ищут порядок во всем. Приведем пример четырнадцатимесячного малыша, который вместе с матерью каждое утро приходил в наш класс – у нас занималась его старшая сестра. Однажды по дороге в школу малыш раскапризничался. Он громко плакал, указывая на пустую стойку, где раньше находились солнечные часы. Мать рассказала нам, что он каждый день с восторгом любовался солнечными часами. А в тот день он расстроился, не увидев их на привычном месте. Но произошло это из-за того, что мать решила отвести девочку в класс раньше, чем обычно, и школьники начальных классов еще не успели выставить солнечные часы на стойку. Подобная реакция маленького ребенка на смену обстановки вполне типична, причем вызвать ее могут даже мельчайшие перемены. Эта мать оказалась очень внимательна к сыну. Она точно поняла, в чем проблема, и смогла отреагировать адекватно – повела мальчика домой другим путем и постаралась максимально отвлечь его внимание.

Устоявшийся распорядок дает ребенку информацию, которую ему не могут дать слова. Ребенок слышит наши слова, но не понимает их. Мать может объяснять, что в парк идти нельзя, потому что на улице холодно и идет дождь. Но по этим словам ребенок не получает информации о невозможности прогулки. Он не понимает, что в такую погоду повеселиться не удастся, а можно даже заболеть. Нам рассказывали о ребенке, который так привык к холодной погоде, что даже летом требовал, чтобы на него надели зимнее пальтишко. И наоборот, ребенок, который привык к летней одежде, может категорически отказываться от теплой курточки, когда осенью станет холодно. Маленькие дети пока не понимают доводов здравого смысла. Им кажется, что мы нарочно меняем их мир, как только они начинают к нему

привыкать. Мальчик не будет думать: «Мне холодно – нужно надеть пальто». Он будет думать только о холоде и не поймет, как можно исправить ситуацию. Маленький ребенок, пристегнутый к детскому сиденью в машине, хочет пить и говорит: «Хочу пить». Но отец не дает ему воды, как сделал бы это дома. Он отвечает: «Прости, малыш. Мне нечего тебе дать». Только ближе к пяти годам ребенок сможет понять эти слова: «Да, у папочки нет с собой воды».

Мы понимаем, что родителям действительно трудно установить для детей строгий распорядок дня. Но они должны понимать, как их дети воспринимают любые отклонения от этого распорядка. Когда такое изменение необходимо, родителям приходится тратить массу времени и сил на то, чтобы справиться с ребенком. И это объясняется очень просто: любые изменения ожиданий неизбежно ведут к перевозбуждению и даже тревоге.

И вот мы с вами вплотную подошли к вопросу сочетания свободы и ответственности. Это очень сложный вопрос для любого взрослого. Как нам реагировать, если ребенок хочет сделать что-то, что превосходит его возможности или чего он делать не должен? Как бы тщательно мы ни создавали окружающую среду с учетом потребностей ребенка в координации движений, самостоятельности, развитии речи и воли, его эгоцентризм в первые годы жизни неизбежно приведет его к подавленности и конфликтам с окружающими. Чтобы помочь ребенку в такой ситуации – и во всех остальных, связанных с самоформированием, – мы должны разобраться с этапами развития детского мозга. И тогда мы будем по-разному относиться к ребенку до девяти месяцев, от девяти до восемнадцати месяцев, от полутора до трех лет и после шести лет. Чтобы разобраться в этих этапах, мы должны подменить волю ребенка своей. Когда ребенок достигает шести лет, мы должны искать ситуации, в которых нам следует подменить его здравый смысл собственным. А в период с двенадцати до двадцати четырех лет нам приходится подменять мудрость и суждения молодого человека собственной мудростью и суждениями. Но наши действия должны совпадать с процессом самоформирования ребенка.

Оптимальное время знакомства с ограничениями жизни наступает еще до того, как ребенок научится хорошо ползать. В первые девять месяцев мы используем активное стремление ребенка к познанию мира, быстро заменяя те предметы, которые должны быть запретными. Поскольку ребенка интересует все, что он может воспринимать через органы чувств, нам очень легко быстро забрать предмет, спрятать его и заменить любым другим.

Нам пока еще не нужно уводить ребенка прочь.

После девяти и ближе к двенадцати месяцам дети становятся очень подвижными. Они способны быстро подползти к любому предмету, который привлечет их внимание. Но они так же быстро все забывают, и чувственного отвлечения вполне достаточно, чтобы переключить их на что-то другое. А вот в период с двенадцати до восемнадцати месяцев происходит радикальная перемена: ребенок становится непослушным. Теперь мы уже не можем быстро переключить его внимание на другой предмет, как раньше. Его мозг уже развит настолько, что ребенок не забывает о своем желании, даже если не видит желанного предмета. Это очень важный этап ментального формирования. И это означает, что простая стратегия замены одного предмета другим уже не эффективна. Теперь нам нужно физически удалять – либо ребенка, либо пресловутый предмет.

Этот период очень важен для развития воли. То, как вы будете ограничивать ребенка в эти шесть месяцев, может либо помочь ему осознать себя и устремиться к дисциплине и самоконтролю, либо затормозит развитие воли. Если ребенок быстро уползает или уходит от вас, попробуйте не хватать его сзади. Обойдите его, встаньте перед ним и остановите его движение. Тогда вы сможете перенаправить его энергию решительно, но в то же время уважительно. Если ребенок уже умеет ходить, вы можете твердо взять его за руку и отвести в другое место. Перенаправляя ребенка таким образом, вы показываете ему, что он – не «комок глины», а развивающийся человек. Вы уважаете в нем человека, которому когда-нибудь придется «развернуться, не ожидая спасения извне» (Монтессори).

Перенаправляйте поведение ребенка каждый раз, когда он будет делать что-то непозволительное. Не думайте, что в этот раз можно что-то и позволить. Нельзя! Ребенок усваивает только твердость. Понять ограничения жизни он может только в том случае, если вы будете вести себя последовательно и уверенно. У ребенка должно сформироваться понимание «никогда – значит, никогда». Такое понимание жизненно важно для взрослой жизни, когда ограничения и запреты необходимы для самозащиты и для защиты других людей.

От восемнадцати месяцев до трех лет – самый ужасный для родителей период. Мы, взрослые, так относимся к новому периоду самоформирования, потому что просто не готовы к нему. Родители не понимают, почему их дети, которые до этого с удовольствием выполняли все их просьбы, вдруг становятся настолько неуправляемыми, что непонятно, что с ними делать. Проблема заключается в том, что ребенок не просто запоминает

какой-то предмет, но еще и продолжает думать о нем – причем довольно долго. Чем более развит мозг ребенка, тем дольше он может удерживать в памяти задуманное.

Что же делать в такой ситуации? Мы должны помочь ребенку переключиться, заменить направление мысли, перенаправить ее на другой объект.

Поскольку теперь ребенок запоминает свои мысли, нам нужна новая стратегия. Вы должны помочь ребенку задуматься о чем-то другом. Важно понимать, что мы говорим не об «увещевании» ребенка. Бессмысленно взывать к здравому смыслу – подобный выход годится только для детей старше шести лет. Однако взрослые часто совершают эту ошибку. Если вы будете объяснять ребенку до трех лет, почему ему нельзя что-то делать, то его желание, наоборот, еще больше усилится. Каждое повторение вызывает мысль о желании, и желание растет. Достаточно увидеть блестящий старинный бабушки чайник, чтобы мгновенно забыть все, что вы говорили о том, почему его нельзя трогать. Ребенок способен думать только об одном: «Чайник! Чайник! Блестящий чайник!»

Если ребенка больше невозможно отвлечь чувственным стимулом и он еще не готов к доводам здравого смысла, то можем ли мы использовать какой-то новый процесс, протекающий в детском мозгу? Да! В этом «ужасном» периоде основной этап самоформирования ребенка – это развитие речи. И именно с помощью речи мы можем перенаправить мысль ребенка и заставить его думать о чем-то другом. Поступить можно двумя способами. Первый: предложите ребенку сделать выбор между двумя предметами или занятиями. Второй: опишите то, что находится перед ним, чтобы сосредоточить его внимание на конкретном предмете, и предложите заняться определенной деятельностью.

Оба способа лучше всего объяснить на примерах. Вот ситуации, с которыми мы столкнулись в нашей школе. Конкретные детали для домашних условий не очень актуальны, но принципы остаются теми же и могут применяться в любых обстоятельствах.

Как-то утром наша восемнадцатимесячная воспитанница решила, что больше не хочет пользоваться горшком. Она категорически заявила: «Нет! Горшок – нет!» По ее возрасту и сигналам языка телодвижений учительница поняла, что разобраться с этой проблемой нужно немедленно. И она решительно, но неагрессивно спросила у девочки: «Какой горшок ты хочешь взять – синий или розовый?» (Обратите внимание на то, что выбор может быть *только из двух предметов*.)

Отреагировав твердо, но не прибегая к увещеваниям, учительница помогла ребенку сосредоточиться на заданном вопросе и задуматься над ним. В этом возрасте дети любят думать, и разум полуторагодовалой девочки немедленно задался вопросом: «Какой горшок я хочу взять?» – то есть она сосредоточилась на этом вопросе так же серьезно, как прежде сосредоточивалась на чувственном исследовании предметов. К этому времени девочка уже забыла, что не хотела пользоваться горшком.

Наша цель – заставить ребенка переключиться со своих возражений («Я не буду», «Я не хочу», «Я хочу вот это») на другую мысль. В этом возрасте детям нравится слышать собственные возражения. Предлагая им выбор, мы отвлекаем их от этих возражений. Не заставляйте детей упрямиться, вступая с ними в переговоры: «Тебе нужно пойти на горшок. Сейчас самое время. Будь хорошей девочкой. Сделай это для мамочки». Ни в коем случае не следует пользоваться еще более опасным приемом: «Иди на горшок, и я дам тебе конфетку». Все должно быть просто. В восемнадцать месяцев ребенок еще не обладает волей, чтобы переключиться со своих возражений без помощи, и помощь эта должна быть четкой и решительной.

Описание – еще один способ использования речи для переключения внимания маленьких детей. С помощью описаний вы можете заставить их забыть о только что высказанных возражениях.

Как-то утром отец привел к нам сынишку и стал прощаться с ним у дверей. Ребенок начал спорить с ним («Не хочу, чтобы ты уходил») и плакать. Учительница решительно, но без спешки подвела его к аквариуму с золотыми рыбками. «Посмотри на эту рыбку. У нее черные плавники, – сказала она спокойным тоном. Затем, после паузы, добавила: – Посмотри, как рыбки плавают в воде. Посмотри, как двигаются их плавники. Рыбам нужно поесть. Я покажу тебе, как их покормить».

Направление внимания на детали с предложением последующих действий аналогично использованию заинтересованности в упражнениях практической жизни по системе Монтессори[20].

Обе стратегии направлены на переключение мышления. И первый, и второй приемы отвлекают ребенка от того, что его интересовало раньше, и сосредоточивают внимание на настоящем.

Чтобы успешно отвлечь ребенка с помощью описания, вы должны выбрать объект или занятие, которое для него по-настоящему интересно. Рыбки и другие домашние любимцы – самый естественный выбор.

В истории с рыбками для нас также интересна та легкость, с какой ребенок забывает даже о своих родителях, когда те уходят. Конечно, это происходит, потому что ребенок пока еще не имеет реального представления о времени. Но порядок действий (что за чем следует) он усваивает. Этот мальчик начал снова плакать через три часа, когда увидел, что его товарищи надевают пальтишки. Он понял, что скоро за ним придет отец (раз дело идет к прогулке), и тут же вспомнил о нем (как же так, папа все-таки ушел!). И рыбки были забыты до завтра.

Родители должны понимать то, что их дети живут только настоящим – взрослым такое «только» недоступно. Детей можно отвлечь от мыслей о родителях, если родителей нет рядом. А уж если они способны забыть о родителях, то могут забыть о чем угодно. Когда в следующий раз ваш ребенок начнет что-то требовать и злиться из-за того, что вы не поступаете так, как ему хочется, вспомните этот наш совет – отвлеките на другое.

Перенаправляя внимание ребенка с помощью речи, вы должны знать еще кое-что: не ждите мгновенного послушания. Реакция последует не сразу. Возможно, вам даже потребуется повторить. Мозг ребенка работает вдвое медленнее, чем мозг взрослого, – и такое положение сохраняется до двенадцати лет. Возможно, вам придется очень терпеливо, без раздражения и угроз повторить свои слова два-три раза.

Наша учительница увидела девочку, поднявшуюся с горшка и не надевшую штанишки. Она сказала ей: «Карен, тебе нужны штанишки». Через полминуты она еще раз повторила: «Возьми штанишки и надень их». Но Карен так и сидела на полу без штанов. «Встань», – сказала учительница, помогла девочке подняться и осторожно направила ее к туалету. Она повторила: «Тебе нужно надеть штанишки». На этот раз Карен послушалась.

Самое важное в такой ситуации – не допускать возможности конфликта. Если мы будем говорить раздраженным и угрожающим тоном, то реакция ребенка будет эмоциональной, а это не способствует развитию воли. Наши эмоции живут в том участке мозга, который соседствует с участком памяти. Вот почему переживания школьных лет так прочно запоминаются. Ровесники Полы точно помнят, где они были и что делали, когда японцы напали на Пёрл-Харбор. Поколение Линн сохранило воспоминания, связанные с моментом убийства президента Джона Ф. Кеннеди. Эмоции очень сильно влияют и на запоминание. Мы хорошо помним то, что в школе было нам интересно, и мгновенно забываем все скучное – как бы долго и старательно ни учили «скучные» предметы.

Если приемы выбора и описания не сработали и отвлечь

ребенка не удалось, придется перейти к непосредственным действиям. Возьмите ребенка за руку и уведите его: уведите от конфет в супермаркете, наденьте штанишки, усадите в машину и быстро покиньте школу и т. п. Важно не дожидаться того момента, когда вы начнете злиться. Вы старше вашего ребенка. Вы знаете, что все равно настоите на своем – так или иначе. Зная, что желательный для вас результат гарантирован, вы можете не тревожиться и не мучиться неуверенностью.

Ставя ограничения и что-то запрещая ребенку, родители не должны терзаться чувством вины. Понимание процесса формирования детской воли помогает нам не требовать от ребенка слишком многого. Поскольку наши ожидания реалистичны, мы не превращаемся в «микроменеджеров», требующих полного контроля и абсолютного послушания в каждой мелочи. Мы понимаем, что в каждом возрасте ребенок ведет себя по-своему, и это связано с развитием его мозга. Поэтому и в послушании можно выделить определенные стадии. От двенадцати до восемнадцати месяцев ребенок понимает, но не может выполнить просьбу без реальной помощи со стороны взрослых. От восемнадцати месяцев до трех лет ребенок понимает просьбу взрослых и иногда подчиняется без помощи. А в три года ребенок достигает такого уровня развития, что может послушаться, но может и не послушаться, если ему не захочется.

Эти стадии послушания отражают развитие ребенка – от бессознательного существа в момент рождения до абсолютно сознательного человека в три года. Формирование сознательной воли в течение этих трех лет – вот основная причина, по которой Монтессори считала, что обучение должно начинаться именно в этот период. Дети могут слушаться, если хотят этого. Они могут сидеть на стуле, могут класть на полку материалы, с которыми занимаются, могут аккуратно обращаться с вещами и выполнять другие действия, которые требует от них цивилизованное общество.

Чтобы продемонстрировать, как взрослый воспринимает стадии детского послушания, обратимся к примеру четырнадцатимесячного малыша, который тянется за печеньем, хотя до обеда не так много времени. Взрослый должен понимать: чтобы ребенок не просил есть в любой момент, когда ему захочется, еду нужно убрать в недоступное для него место. Когда еда стоит на виду, ребенок думает только об одном: «Я хочу это съесть». Он пока еще неспособен подумать: «Нужно подождать, пока не наступит время обеда». В восемнадцать месяцев ребенок уже может так подумать, если обстановка к этому располагает, – например, в детском саду. В группах Монтессори детям

напоминают о распорядке дня, а учительница и другие дети служат образцом для подражания. И лишь в три года взрослый может сказать ребенку: «Нет, пока что есть нельзя» – и рассчитывать на то, что ребенок подчинится и дождется обеда.

В группах Монтессори для трехлетних детей учителя рассчитывают на послушание своих воспитанников. Когда они запрещают что-то, то ожидают, что запрет будет услышан. Но, понимая, что ключ к самоформированию ребенка во всех сферах развития – это *работа*, еще до появления негативного поведения они стараются связать детей с окружающей средой через позитивно направленную деятельность. Например, когда утром в группе появляется новичок или ребенок младшего возраста, учительница может сказать ему: «Надень свой фартук». Когда ребенок сделает это, учительница продолжает: «Возьми этот поднос». И, наконец, она добавляет: «Поставь его сюда». И ребенок, которому, может, и не хотелось надевать фартук, а уж тем более заниматься чем-то, уже с головой уходит в конкретную деятельность.

Подготовленные учителя умеют добиваться позитивных результатов с поразительной легкостью, потому что постоянно воздействуют на человеческие склонности ребенка – страсть к исследованию, стремление к порядку, ориентация в рамках порядка, желание чем-то заниматься, повторение и стремление к совершенству. Учителя «союзничают» с этими универсальными наклонностями, создавая соответствующую для детей определенного возраста среду и вовлекая их в работу. Какой бы ни была деятельность ребенка, она требует усилий, воли и сосредоточенности. По завершении работы дети чувствуют себя свободными и удовлетворенными. Через короткое время они перегруппировываются и могут выбрать себе занятие без помощи взрослых. Цикл самоформирования через сосредоточенную деятельность повторяется. Координация движений, самостоятельность, речь и воля развиваются, и развивающийся интеллект получает пищу для размышлений, соответствующую возрасту.

Это и есть косвенная подготовка ребенка к академическому обучению. Неудивительно, что в школах Монтессори дети без труда учатся читать и писать, используют десятичную систему счисления в математических операциях, запоминают множество фактов и даже названия азиатских государств – и все это к шести с половиной годам.

Основа для обучения в первые шесть-семь лет жизни закладывается не просто так. Она формируется благодаря вдумчивым реакциям родителей дома и учителей в школах

Монтессори. Когда родители приезжают в нашу школу Форест-Блафф, они всегда спрашивают: «Как вы добиваетесь дисциплины?» Мы думаем, они задают этот вопрос, потому что считают, что заставить детей так увлеченно заниматься работой, так уважительно относиться друг к другу и к используемым материалам можно лишь с помощью дисциплинарных мер. Но наши дети явно получают удовольствие от своих занятий.

Как же нам удается добиваться таких поразительных результатов? Мы объясняем, что просто учитываем потребности детей в процессе самоформирования. Учителя понимают эти потребности и готовят соответствующую среду. А потом предоставляют каждому ребенку такую свободу, с какой он способен ответственно справиться. Когда дети занимаются работой в подобной обстановке, дисциплина возникает сама собой. Когда учителя по какой-то причине не позволяют ребенку самостоятельно действовать в рамках среды, они ограничивают его свободу, прося на время побыть рядом с ними. Удерживая ребенка рядом с собой, они тем самым заменяют дисциплинарные меры и контролируют его. Но в это время ребенок осознает, чем занимается учитель. Чаще всего он наблюдает, как учитель учит другого ребенка или группу детей. И это снова возвращает ему интерес к работе.

Дети, жизнь которых переполнена сильнейшими стимулами и развлечениями – телевизор, компьютерные игры, бесчисленные игрушки, забитое под завязку расписание занятий вне дома, – испытывают трудности с развитием концентрации, необходимой для формирования воли и дисциплинированного подхода к обучению. Сегодня в жизни маленьких детей слишком часто преобладает взрослая идея «веселья». Мы забываем, что когда-то основным развлечением детей были книги. Когда Джон и Абигайль Адамс, Томас Джефферсон и Авраам Линкольн были детьми, чтение книг считалось роскошью и чудесной возможностью использовать собственный ум, а не трудиться физически. Став взрослыми, они ценили свои библиотеки превыше всех других ценностей. Чтобы наши дети стали достойными гражданами своей страны, нам нужно вспомнить, какие занятия способствуют развитию воли и сосредоточенности в самом раннем возрасте.

Наша цель – воспитать умеющего учиться ребенка, способного сотрудничать с взрослым в деле открытия мира. Мы должны с самого раннего возраста подключать ребенка к своей работе. Показывать ребенку новое для него действие нужно медленно и терпеливо, и нужно обязательно предлагать, чтобы он помог вам: «Это твой свитер. Я надеваю его тебе через голову.

Дай мне ручку. Вот так». Как мы уже говорили, обсуждая упражнения практической жизни и уход за собой, сочетание действия и речи ведет к сотрудничеству с ребенком по принципу «моя очередь, твоя очередь». Повторение и тренировка каждого нового опыта ведет к обучению.

Но поскольку личность ребенка еще не сформировалась, большую часть времени родители должны подменять энергию и волю ребенка своей энергией и волей. А для этого взрослые должны обладать уверенностью, необходимой хорошим лидерам. Родитель может спокойно сказать ребенку: «Я тебе помогу». Но при этом поведение и тон взрослого не должны оставлять сомнений в исходе каждой ситуации. Слова и действия взрослого, являясь частью окружающей ребенка среды, так же реальны, как и физические элементы. Они должны отражать авторитет взрослого.

Естественные лидеры всегда ведут себя так, словно знают, что делают. Кто последует за человеком через полноводную реку, если тот говорит: «Я не знаю, сможете ли вы это сделать. Может быть, и сможете, но река очень глубокая. Не знаю, может быть, вам стоит подождать?.. Или лучше пойти?» Когда родители демонстрируют медлительность или отсутствие убежденности в своих действиях, дети начинают вести себя так, словно главные в доме они, а не родители. Когда дети вырастают, они ведут себя так, словно если они не получат желаемого, то наступит конец света.

Одно совершенно ясно. Хотя мы имеем право рассчитывать на то, что ребенок сможет осознать поставленные нами ограничения, нужно помнить, что послушание – это внутреннее решение самого ребенка. А в процессе принятия этого решения дети часто проявляют раздражительность и недовольство. Наша цель – не лишать ребенка этой борьбы, борьбы за принятие решения. Нужно лишь сделать процесс борьбы управляемым.

К сожалению, помощь ребенку в развитии воли в современном обществе дело непростое. Общество двойственно относится к авторитету в целом и к родительскому авторитету в частности. В фильмах и телевизионных шоу нам часто показывают детей более умными и способными, чем их родители. Такие оторванные от реальности сигналы стимулируют в детях нездоровую браваду и убежденность в собственном превосходстве. Но позже, когда дети становятся подростками, они обнаруживают, что их прежние убеждения приводят к неуверенности и страху, развивают чувство неполноценности, – выясняется, что в действительности они куда хуже готовы к жизни, чем им внушали.

Родители могут серьезно облегчить жизнь своих детей и свою собственную, последовав примеру одной из матерей, занимавшихся на наших курсах. У нее были двухлетняя дочь и пятилетний сын. Она рассказывала нам о проблемах, с которыми столкнулась, – особенно в отношениях с сыном. Мы предложили ей побывать на лекции, темой которой была дисциплина. Лекцию читал Джон Розмонд, автор книги «План воспитания счастливых, здоровых детей» (*Rosemond, John. Six Point Plan for Raising Happy Healthy Children. – Kansas City: Andrews and McMeel, Universal Press Syndicate*, 1989). На следующий день эта женщина прислала нам сообщение: «Я тверда! Больше никаких переговоров! Я усвоила поведение хозяйки в доме!»

Что происходит с детьми, когда родители принимают свою ответственность за установление ограничений и поддержание универсального порядка, поддерживающего человеческое существование? Дети получают возможность развить самоконтроль. В жизни каждого из нас неизбежны трудности и проблемы, но теперь у наших детей есть внутренняя сила, чтобы справиться с ними. Ребенок понимает, что мир – это конечное место, и все мы конечны. Он понимает, что в жизни каждого есть абсолютное ограничение – конец земного существования. И этот факт наш ребенок принимает со смелостью, оптимизмом и энергией. Самоконтроль освобождает ребенка, дает ему возможность искать смысл жизни через служение и любовь к другим людям и заботу о природе, которая каждый день питает и поддерживает нас.

Заключение

Мы с вами проследили развитие ребенка от почти беспомощного младенца до вполне самостоятельного трехлетнего малыша, способного к целенаправленным движениям и действиям, умеющего разговаривать и обладающего управляемой волей. Мы рассказали вам, как помочь ребенку в поразительном процессе самоформирования, основанном на универсальных принципах человеческого развития, интуитивно понятых женщиной-врачом в начале XX века, а ныне подтвержденных научными исследованиями в области образования и бихевиористики. К этим принципам относятся чувствительные периоды и впитывающий разум ребенка первых лет жизни. Мы обсудили образовательную формулу Монтессори, которая включает в себя подготовленного взрослого, подготовленную среду и свободу, наделенную ответственностью. Мы поговорили о необходимости связи воспитания с человеческими тенденциями – страстью к исследованию, стремлением к порядку, ориентацией в рамках порядка, желанием чем-то заниматься, осознанием необходимости повторений, контролем ошибок, стремлением к совершенству, воображением, умением мыслить абстрактно (для более старших детей), умением делиться своими идеями с окружающими, стремлением к общению, коммуникации. Только с учетом этих свойств можно использовать волшебную формулу Монтессори эффективно.

Если говорить об условиях, в которых с успехом можно использовать наши практические советы, то они могут быть различными. Например, в некоторых семьях гендерные роли матери и отца изменены. Мать каждый день работает вне дома, часто ездит в командировки и задерживается по вечерам. Вместо того чтобы нанимать няню, отец берет ответственность за детей и дом на себя. Такие отцы способны понять принципы, лежащие в основе наших предложений, ничуть не хуже матерей.

В других семьях матери работают вне дома три-пять дней в неделю, работает и отец, либо он не живет с семьей, и приходится искать кого-то, кто заботился бы о детях. В таких ситуациях можно пригласить няню. Это хорошее решение, если вы сумеете объяснить няне не только то, что она должна делать, но и *почему*. Няня должна понять свою новую роль – роль «просветителя», а не «служанки». И тогда дополнительные обязанности по уходу за вашим ребенком станут для нее более интересными и приносящими радость, чем простая работа няни, – то же самое в свое время произошло и с вами, с родителями.

Одна из наших матерей не могла позволить себе нанять няню на пять дней в неделю, но после шести недель декретного отпуска ей пришлось выйти на постоянную работу с полной занятостью. Она нашла прекрасное решение – стала отводить ребенка в другую семью. В той семье, где было трое детей, все были знакомы с принципами Монтессори. Шесть месяцев, три года и пять лет – такой возрастной разброс позволил без проблем включить в детский коллектив еще одного малыша. «Мать-няня» уделяла достаточно внимания собственным детям и ухаживала за младенцем, зарабатывая тем самым деньги для своей семьи. При этом ее жизнь не превратилась в ад, так как она все сумела организовать правильно.

Если вы работаете и вам приходится отправлять ребенка в детский сад или ясли, убедитесь в том, что в группе царит спокойная, расслабленная атмосфера. Обстановка в помещении должна быть простой и упорядоченной. У детей должны быть материалы для целенаправленной деятельности, а воспитатели должны быть знакомы с этапами детского развития в области самостоятельности, ухода за собой и за окружающей средой. Убедитесь в том, что воспитатели поощряют физическое движение и развитие координации. Проверьте, окружает ли детей качественная речь – не только устная и письменная, но и символическая (есть ли в группе репродукции картин, слушают ли дети музыку). Убедитесь, что в группе ответственно подходят к формированию воли через поощрение и уважение к сосредоточенности детей на индивидуальной работе. Соответствуют ли ожидания взрослых соответствующим этапам развития детей? Существует ли в группе возрастной разброс в два-три года? Достаточно ли взрослых на имеющееся количество детей? (Мы считаем оптимальным такое соотношение: один взрослый на двух детей в возрасте менее двенадцати месяцев, один взрослый на трех детей до восемнадцати месяцев, один взрослый на шесть детей в возрасте от восемнадцати месяцев до трех лет.) Все, что мы описали, относится к детским учреждениям, работающим по системе Монтессори. Думаем, что в крупных городах можно найти такие, а если нет или посещение подобных учреждений подорвет ваш бюджет, старайтесь придерживаться принципов Монтессори дома, это совсем не сложно и обязательно даст свои плоды.

Мы живем в период революционных перемен в понимании ребенка и роли взрослого в его жизни. Мария Монтессори предвидела такие перемены. Она считала новый подход к воспитанию возможностью для освобождения женщин, которая могла бы занять достойное место в обществе. Матерям очень

тяжело целый день находиться в изоляции. Вместе с ребенком они заперты в своих домах и квартирах и подчас не имеют возможности для полноценного общения. Вздохнуть с облегчением они могут, лишь когда вечером возвращаются их мужья. Домашняя вахта женщины продолжается двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. Вот почему каждая семья должна найти свое оптимальное решение этой проблемы – будет ли присматривать за малышами кто-то из родителей или лучше отправить их в детский сад.

Неизменным должно оставаться только одно – та энергия и та бесконечная преданность малышу, с которой мы должны заниматься им. Во все времена воспитание детей требовало от взрослых жертв, терпения, гибкости и мудрости.

Чтобы проиллюстрировать эту мысль и дать вам представление о том, как в домашней обстановке следовать принципам, описанным в этой книге, мы расскажем вам историю Патриции и Эндрю.

Их первому ребенку, Чарли, сейчас около полугода. Патриция начала посещать наши курсы еще во время беременности. Эндрю с самого начала проявлял живой интерес к ее занятиям. Он много работает, но после рождения ребенка, возвращаясь домой, тут же подключался к уходу за ребенком. Патриция призналась нам: «Мне намного проще, когда Эндрю рядом. Мы все делаем вместе и вместе принимаем все решения, связанные с Чарли».

Из всех родителей, посещавших наши курсы, мы выбрали Патрицию и Эндрю, потому что они лучше всех использовали принципы Монтессори в воспитании своего ребенка. А самое главное – они поняли роль наблюдения в понимании потребностей своего сына. Они не берут Чарли на руки, стоит лишь ему заплакать. Они наблюдают за ним и стараются понять, что именно вызвало его плач. Только после этого они реагируют – и делают это самым адекватным образом. Благодаря такому подходу Чарли способен довольно долго находиться в одиночестве. Конечно, он пока нуждается в помощи родителей, но он прекрасно умеет занять себя изучением окружающего мира. Малыш очаровательно улыбается всем, кто оказывается в поле его зрения, любит, когда его берут на руки и играют с ним. Но при этом он вовсе не требует такого внимания. *Он не просится на руки.*

Все это мы узнали, когда навестили Патрицию и Эндрю. Самое большое впечатление на нас произвела явная удовлетворенность Чарли и его полная концентрация на исследовании окружающей среды, где бы он ни оказался.

Патриция сказала нам, что уже в несколько недель Чарли

внимательно наблюдал за своим черно-белым мобилем, элементы которого двигались под воздействием воздуха. Через несколько недель он так же сосредоточенно поднимал головку, лежа на животе или на боку, чтобы увидеть свое отражение и отражение движущихся фигурок мобиля в зеркале возле его спального места.

Патриция сказала: «Было поразительно видеть, что ребенок практически с рождения способен к концентрации и сосредоточенности. Думаю, мы тоже ему помогли – мы старались вести себя рядом с ним очень тихо и не мешать ему, отвлекая какими-то другими предметами. Чарли жил в двух комнатах – в собственной и в нашей. Первый месяц мы не вмешивались в его естественную способность сосредоточиваться на окружающей среде. Мы постарались сократить количество гостей – Чарли постоянно видел лишь троих, самых близких нам. Мы не брали его с собой в разные места. В своей комнате он очень спокоен, сосредоточен и абсолютно уверен в собственной безопасности. Похоже, ему вполне хватает одной комнаты, чтобы полностью осознать окружающую среду и попробовать погрузиться в нее».

Во время последующих визитов мы заметили, насколько активен Чарли в отношении собственного тела. Он внимательно изучал движения своих рук и упорно трудился над координацией движений. Патриция рассказала, что они с самого начала давали ребенку погремушки. Сначала они дали ему самую простую погремушку для новорожденных. Он ухватил ее инстинктивно и держал какое-то время, прежде чем уронить. Потом появились еще две погремушки – деревянная, в форме полумесяца, которую можно было хватать всей ладошкой, и деревянные кольца, за которые нужно было браться пальчиками. «Эти погремушки его не слишком заинтересовали, – сказала Патриция. – Он тянул их в рот, а потом бросал. И так было, пока ему не исполнилось три с половиной месяца. Но в четыре месяца началась настоящая одержимость погремушками. Он играл с ними постоянно. К пяти месяцам он тянулся за ними, хватал их, тряс и держал обеими руками. В это время его стал интересовать цвет, поэтому мы заменили три первые погремушки тремя новыми – тоже деревянными, но окрашенными в разные цвета. Одна состояла из переплетенных треугольников, другая из колец, а третья – из колец и сфер. Я покупала их по детским каталогам и в магазинах игрушек. Чарли часто тянет погремушки в рот, но еще больше ему нравится слушать, как они падают на деревянный пол, поэтому он часто кидает их».

Мы обратили внимание на то, что спина, руки и ноги Чарли хорошо развиты для его возраста. Патриция сказала, что малыш с самого начала стремился поднять головку и очень рано стал

поворачивать ее из стороны в сторону. Уже к трем месяцам он умел переворачиваться с животика на спинку, но со спины на живот – лишь в четыре с половиной месяца.

«Мы с рождения клали Чарли на животик, когда он не спал, – за исключением, конечно, первых недель, когда хотели, чтобы он смотрел на свой мобиль. К двум месяцам он научился подниматься, опираясь на руки, и держать головку, – объяснила Патриция. – Он очень быстро начал передвигаться, причем на приличные расстояния.

Поразительно, как много двигаются маленькие дети, когда им это позволяют. К двум месяцам он уже несколько раз сумел добраться до центра своей комнаты. Обычно это случалось, когда он оставался в одиночестве. В четыре месяца он делал это три раза в неделю. В пять с половиной месяцев он уже исследовал всю свою комнату, научился подниматься на колени и перекатываться. Сначала ему нравилось перекатываться, но теперь он раздражается, потому что не может продвигаться вперед.

Мы заметили кое-что интересное: когда Чарли овладевает новым навыком, то в процессе овладения переживает период раздражения и плача. Он плакал, когда начал поднимать головку, но через неделю успокоился. Когда он впервые поднялся на колени, то целую неделю много плакал. Наблюдать за ним очень интересно: он плачет от физических усилий – это даже не плач, а какое-то горловое ворчание. Но в такие стрессовые моменты мы не бросались немедленно взять его на руки. Мы позволяли ему продолжать свои усилия, пока не становилось ясно, что он сделал все, что было в его силах, и уже устал. Тогда мы вмешивались, потому что Чарли не знал, как остановиться. Мы брали его на руки, уносили в другую комнату или укладывали спать, если приходило время. Такие переходные этапы длились всего несколько дней, потом навык становился привычным и простым. Одержав очередной триумф, Чарли визжал – теперь уже от удовольствия.

Если Чарли бодрствует от часа до трех, то мы понимаем, что его крики и плач – это сигнал усталости. Он всегда находится на полу и может двигаться, как ему угодно. Он очень активен в часы бодрствования. Иногда он готов двигаться после полутора часов отдыха. Ворчание и крик показывают нам, что пора укладывать его спать. Обычно он спит около двух часов. Когда Чарли переживает период бурного развития, то есть осваивает что-то новое, он начинает капризничать, когда укладывается спать. Иногда он плачет довольно сильно. Если мы не вмешиваемся и просто не обращаем на него внимания, то через пять минут он

неожиданно крепко засыпает».

Мы спросили у Патриции, каково это – стать матерью впервые. Что было для нее самым трудным в первые месяцы жизни ребенка?

Немного подумав, она ответила:

«Разные виды плача. Иногда плач Чарли действительно меня тревожит, а иногда я могу просто отключиться. Важно то, как и почему он плачет. Иногда он плачет, потому что ему пора спать. Но иногда он сыт, у него сухой подгузник, и он все равно плачет. Потому, например, что хочет дотянуться до игрушки на полу. В таких ситуациях я не обращаю на него внимания, даже если он кричит очень громко. Когда же его плач означает: “Мне что-то нужно от тебя”, то это для меня, как нож острый. Даже если его пытается успокоить кто-то другой, я не могу отключиться от его плача, ведь это явный сигнал тревоги.

С момента рождения Чарли прошло уже пять с половиной месяцев. Удивительно, как быстро бежит время! Я так много узнала на ваших курсах – что нужно делать на каждом этапе, месяц за месяцем. Мне казалось, что шесть месяцев, посвященных только уходу за ребенком, это очень долго. А потом я проснулась и подумала: “Куда делись все эти месяцы? Успела ли я сделать все, что должна была? Не рано ли я убрала погремушки?” Матери часто теряют способность мыслить четко. Сейчас я совершенно иначе воспринимаю время – мой образ жизни кардинально изменился.

Не могу представить, каково это, когда в семье не один ребенок. У меня только Чарли, и я помню все о нем. И при этом я по-прежнему чувствую себя очень неуверенно. Мне постоянно нужно сверяться с моими записями. В материнстве многому нужно учиться. Это все равно что играть в теннис – и остановиться на замахе, чтобы обдумать все сделанное. Невозможно понять, правильно ли ты действуешь, потому что неизвестен исход. Если что-то с ребенком было сделано неправильно – пусть даже сущая мелочь, – это повергает меня в настоящий ужас!

Я уже отказалась от пеленального столика, потому что Чарли гораздо лучше чувствует себя на стульчике. Настало время познакомить его с другими видами пищи. Я сажаю его на стульчик практически каждый день. Проблема лишь в том, что мне не удается кормить его в одно и то же время. Я знаю, что это было бы оптимально, но иногда мне приходится нарушать режим его питания. То же самое происходит с купанием. Делать что-либо дома в одно и то же время очень сложно. Если бы я заранее все продумывала, составить распорядок дня было бы проще.

Вообще-то я люблю расписания. Даже в отпуске, когда мне мало о чем нужно думать, я всегда составляю для себя расписание: “Сначала нужно поплавать, потом позавтракать, а потом почитать”. Конечно, я стараюсь действовать по расписанию и в уходе за ребенком, но получается не всегда.

Второй ребенок… Второму ребенку в семье придется много времени проводить в машине, потому что старшего уже нужно будет возить в школу. Второму ребенку придется подстраиваться под тот распорядок, который ему смогут предложить родители, и жить ему придется в соответствии с ним. С первым ребенком все не так: если он не давал вам спать всю ночь, а потом спал до девяти утра, вам не обязательно поднимать его раньше, чтобы выдержать распорядок, потому что вам тоже нужно выспаться.

Я заметила, что в семьях с двумя детьми родители часто склонны к чрезмерному контролю. А когда появляется третий, то распорядок дня становится более гибким. Если раньше родители слишком уж контролировали своего старшего ребенка, теперь они расслабляются. Они видят, что старший ребенок живет нормально, и успокаиваются. Они, в буквальном смысле слова, отпускают вожжи. Я вижу это по их лицам, когда они по утрам приводят детей в школу. Они словно говорят себе: “Ну вот, теперь я настоящая мать”. Или: “Теперь я настоящий отец”.

Сама я за это время немного успокоилась. За эти почти шесть месяцев Чарли уже привык к распорядку. Я стала более собранной, и теперь многое у нас происходит в одно и то же время. Я стала довольно уверенной в себе молодой матерью. На первом месте для меня стоит мой брак. Я убеждена, что твердо знаю, что нужно моему ребенку. Но в первые месяцы я постоянно сомневалась в себе. Я поддавалась чужому влиянию. Достаточно было простого разговора, как я начинала думать: “Может быть, мне нужно поступить по-другому?” А что бы сделал на моем месте менее уверенный в себе человек, не имевший столько информации и такой поддержки? Не могу представить, как бы я жила, если бы мой муж не помогал мне, а лишь все осложнял. Это был бы кошмар. Мне очень повезло в жизни».

Поскольку Патриция после рождения Чарли решила не возвращаться на постоянную работу, требующую полной занятости, мы спросили у нее, что она чувствует, так кардинально изменив свою жизнь. И вот что она нам ответила:

«В тридцать два года я была абсолютно счастлива. Я научилась строить гармоничные отношения с людьми. Я любила свою работу и добилась в ней больших успехов. Но когда родился ребенок, гормональные изменения и недосып снова превратили меня в неуверенного подростка. Я не могла контролировать свою

жизнь. Я хотела того, чего не могла себе позволить. Я даже машину не могла водить, и меня приходилось всюду возить. Я не знала, что было бы лучше: вернуться на работу, вернуться к знакомой жизни – или остаться дома и приспособиться к совершенно новой жизни, целиком посвященной ребенку. Стать матерью и домохозяйкой – это настоящий шок. Помню, как одна моя коллега удивлялась тому, что мать четырех детей в возрасте от двух до восьми лет пригласила помощницу по хозяйству, которая приходила к ней пять раз в неделю. “Она же ничего не делает – только занимается детьми. Зачем ей помощь?” – сказала моя коллега. А я даже представить не могу, как эта женщина могла справляться со всеми детьми, каждому из которых нужно было что-то свое.

Сейчас я думаю, что в первые месяцы могла бы быть более собранной. Тогда мне даже умыться, поесть или причесаться было некогда… когда у тебя нет детей, то о таких вещах даже не задумываешься. А с ребенком я постоянно думала: «Хорошо было бы умыться, но сначала нужно уложить Чарли спать». Когда Эндрю был дома, мне становилось легче, потому что я всегда могла попросить его помочь мне. Он подключался, и я могла сделать что-нибудь для себя – например, переодеться. О том, чтобы куда-нибудь пойти, и речи не было, но мне становилось легче уже от того, что я чувствовала себя чистой после душа.

Сейчас мне намного, намного легче. Я готова подумать о том, чтобы вернуться к привычным для себя занятиям. Мне пришлось отказаться от многого, что раньше было для меня важным, и это очень тяжело. Но в конце концов, у меня есть выбор. Я могу выкроить для себя несколько часов в день. Можно пригласить няню и вернуться к работе с частичной занятостью, можно использовать это время для физических упражнений или общественной работы. Вряд ли мне будет достаточно только готовить, ухаживать за садом, шить и стирать, сегодня мало кто считает, что подобный выбор может сделать человека счастливым. В системе Монтессори мне больше всего нравится то, что она уравновешивает физическую сторону жизни интеллектуальной. Должно быть нечто такое, что питает дух, что расслабляет и приносит удовлетворение. Нужно давать пищу и телу, и духу, как это происходит с детьми в классе Монтессори.

Мне казалось, что интеллектуально тяжело постоянно находиться дома с маленьким ребенком, но меня ожидал приятный сюрприз: оказывается, это совсем не скучно! Я понимаю, что это – результат ваших курсов. Вы дали нам массу информации, но, чтобы ее использовать, нужно было мыслить творчески. Нужно было точно понять смысл спального места для

ребенка или смысл пеленального столика. Не назначение, а именно смысл! Нужно было проявлять поразительную гибкость. Я постоянно чувствовала себя творческим человеком, потому что мне нужно было думать, действительно ли мои решения отвечают поставленной цели.

Недавно мы поехали в отпуск, и там нам не удалось получить отдельную комнату для Чарли, которая подошла бы ему. Но нашелся очень интересный выход. Возле нашей комнаты была застекленная веранда. Лежа на своей постели, мы видели, как спит наш ребенок. Здесь мы в полной мере поняли смысл спального места – ребенку нужна большая поверхность, на которой он может двигаться свободно. Мы взяли с собой несколько больших шерстяных одеял, сложили их одно на другое, застелили простыней и обложили подушками, чтобы Чарли не скатился к стеклянной стене. Новая ситуация дала нам возможность понять, почему Чарли постоянно скатывается со своего спального места. Во сне он постоянно крутится. В маленькой кроватке он оставался бы на одном месте или постоянно стукался о решетку, перекатываясь с бока на бок. Но он всегда спал на широком матрасе и теперь во сне движется абсолютно свободно. Он развивает координацию движений даже во сне. Несколько одеял и подушки – прекрасное место для сна, когда вы находитесь вне дома. Мы просто проследили за тем, чтобы подушки были тяжелыми и плотными (как большинство диванных подушек) и удерживали края одеял. Нужно следить, чтобы пространство для ребенка было достаточно большим – где-то два на два метра.

До шести месяцев поле обзора, обеспечиваемое спальным местом, не так уж важно. И все же новорожденный должен что-то видеть. Поэтому так важно повесить рядом со спальным местом зеркало. Ребенок должен составлять визуальную карту комнаты, по которой ему предстоит передвигаться. Когда в шесть месяцев он сможет двигаться свободно, подушки не будут ему мешать. Чарли может выглядывать из-за подушек. Его ужасно интересуют деревья на улице, сосновые иголки, блестящие на солнце. Когда мы были в отпуске, нас буквально заворожила возможность наблюдать за ним, когда он нас не видел. Я была поражена, обнаружив, что он с удовольствием спит на спине, раскинув руки и ноги. Я была уверена, что ему удобно спать, свернувшись в калачик. Именно в такой позе он и засыпал дома, а я потом уходила. Но оказалось, что буквально через несколько минут он меняет позу и спит в самых немыслимых положениях.

Я поняла одну вещь: все – это процесс. Все постоянно меняется. Невозможно считать, что ты навсегда обеспечил своему

ребенку безопасность. Родители берутся за каталоги и думают, что, купив то и это, могут сделать весь мир для ребенка безопасным. Но ребенок меняется каждые несколько недель! На прошлой неделе Чарли начал отталкиваться ручками, переворачиваться и падать головой на пол. Я поняла, что могу позволить ему играть на полу, занимаясь в это время своими делами, если обложу его со всех сторон плоскими диванными подушками. Если он начнет переворачиваться, то стукнется, по крайней мере, о подушку, а не о твердый пол. Конечно, это временное решение. Через несколько недель придется придумывать что-то другое.

Эти шесть месяцев были тяжелыми, но теперь наш ребенок чувствует себя уверенно и комфортно даже вне дома. Он очень общителен, людям нравится его постоянная улыбка. Чарли спокойный и счастливый ребенок. И с каждой неделей нам становится все интереснее с ним!»

Потом мы поговорили с Эндрю. Слушая его, мы поняли, как это замечательно, когда отец активно участвует в воспитании детей и думает о своем браке. Эндрю самым активным образом участвовал в беременности и родах Патриции, он всячески поддерживал жену в самые трудные первые недели жизни ребенка. И это сыграло важную роль в благополучном развитии Чарли. Пола может подтвердить, что в годы ее молодости отцы не принимали такого участия в рождении и первых неделях жизни детей, это новация современной культуры. Признание и уважение роли отца в первые годы жизни детей – это одна из самых главных революционных перемен, произошедших в жизни нашего общества в последнее время.

Мы спросили у Эндрю, каково это для молодого отца – воспитывать ребенка по системе Монтессори. И вот что он нам ответил:

«Я не испытывал никакого принуждения. Все казалось мне вполне логичным и разумным. В основе этой системы лежит логика и здравый смысл. Логично организованы рабочие зоны: спальное место, мобили, зеркало. Все это способствует развитию ребенка. Логично организована сама физика комнаты. Должное внимание уделяется эмоциональной составляющей. Главное в этой системе – развитие ребенка и укрепление семьи. Когда я вхожу в детскую, скажем, чтобы поменять Чарли подгузник, я даже не вижу физических компонентов комнаты. Я не думаю: “Мой сын спит на полу”. Я просто начинаю менять ему подгузник. И спальное место ребенка оказалось удобным для меня: я довольно высокий человек, но когда я устаю, мы можем лежать на этом матрасе вместе!

Мне очень нравится, что в комнате свободно, что обстановка самая простая. Мы все сделали заранее, и теперь нам больше не приходится думать и принимать какие-то экстренные решения. Нам не приходится неожиданно полностью менять собственный дом. Наш дом устроен очень просто. Мы понимаем, что абсолютно необходимо для нашего сына: смена подгузников, кормление, сон, игры. И мы даем ему все необходимое. Нам не приходится усложнять свою жизнь.

Я не считаю, что мы живем в “доме Монтессори”. Мы – обычные родители, которые руководствуются в воспитании ребенка здравым смыслом. Меня все полностью устраивает. Я чувствую, что воспитываю своего сына. Мы с Патрицией хотим, чтобы в нашем доме царил мир и покой, и мы делаем это вместе. Мы думаем, что будет лучше в перспективе для нашего сына, думаем, что будет лучше для нас, и стараемся установить некое равновесие. Главное для нас – наш брак. Это задает тон нашей семейной жизни. Так мы живем все эти шесть месяцев. Мы обеспечиваем все, что необходимо для развития нашего сына. В нашем доме царят мир и покой, любовь, практичность и простота. Я считаю, что сын присоединился к нашей семье, а не наоборот».

Мы спросили у Эндрю о рождении его сына и первых неделях после родов. Вот что он нам рассказал:

«Мы решили, что роды должны быть естественными, и я сознательно решил принимать участие в этом процессе. Мы вместе ходили на курсы, я стал настоящим “мужем-тренером”. Я изучил все приемы расслабления, изучил первую стадию родов, вторую и завершение. Мы спланировали роды, как совместный процесс. Я был в полном восторге и понимал, что это будет очень хорошо для Патриции. За две недели до родов я изменил свой рабочий график и свел разъезды к минимуму. После рождения ребенка я планировал взять две недели отпуска. Для меня было очень важно поддержать жену в первые дни после родов и наладить домашнюю жизнь.

Роды оказались тяжелее, чем я думал. У нас крупный сын, и вторая стадия продолжалась два с половиной часа. Потребовались немалые усилия, чтобы привести Чарли в этот мир. А первые дни после родов я почти не помню. Врач велел Патриции две недели лежать, поэтому заботиться о сыне пришлось мне одному. Ну, если не на все сто процентов, то на девяносто пять – точно. Патриция все же кормила ребенка грудью. Честно говоря, меня больше заботила моя жена, ее эмоциональное благополучие и спокойствие. Главным для меня был ее комфорт. Почему-то я совершенно не беспокоился о ребенке. Как только после родов он закричал и я увидел, что он

здоров, мне стало ясно, что с ним все будет в порядке. Я с самого первого дня не боялся взять его на руки и спокойно делал все, что ему было нужно. Возможно, после тяжелых родов я понял, что ему все по плечу. Этот опыт очень сблизил нас с женой, и ребенок стал частью этого процесса – его целью и кульминацией. Не думайте, что ребенок для меня ничего не значил, но на первом месте для меня всегда стояла Патриция.

Я говорю, что не помню первых дней, потому что все время был на ногах. Мне приходилось думать, что нужно ребенку, что Патриции. Я так устал, что просто делал то, что было нужно, не задумываясь. Все как-то устоялось через три-четыре дня. Только тогда я смог немного поспать. Патриция почувствовала себя лучше, и мы смогли перевести дух. И тогда я впервые понял, как это замечательно – смотреть на своего сына и понимать, что это настоящее чудо».

Мы спросили Эндрю, что он считает для себя самой большой проблемой.

«Я много времени провожу в разъездах, мне приходится зарабатывать на жизнь нашей семьи. Поэтому я так ценю близость с женой и сыном. Я всегда ношу с собой маленькую фотографию Патриции и Чарли. – Эндрю был в домашней одежде, но он достал фотографию из кармана рубашки и показал ее нам. – Мобильный телефон и электронная почта очень нас выручают. Когда я приезжаю домой, мне кажется, что я запрыгиваю на вертящуюся карусель, стараясь не остановить ее. Я сразу же включаюсь в поток и занимаюсь со своим сыном, подстраиваясь под его распорядок.

Еще одна проблема – это смена деятельности. Теперь мы ведем более спокойный образ жизни, хотя не могу сказать, что раньше мы любили веселиться до упаду. Чтобы побаловать себя, мы можем заказать еду из ресторана и посмотреть дома какой-нибудь фильм, не отправляясь в кинотеатр. Когда у тебя появляются дети, нужно забыть о себе. Становится невозможно даже просто посидеть и почитать газету. Я перестал заниматься спортом с той же энергией, как прежде. Теперь я занимаюсь рано утром, чтобы, вернувшись, помочь Патриции. Если я куда-то иду среди дня, то всегда слежу, чтобы вернуться домой вовремя, – мне хочется заняться чем-то вместе с женой. И эти перемены мне нравятся. Я поступился малым, а взамен получил очень многое.

Теперь мы гораздо лучше понимаем, что нужно делать. Но я не считаю, что мы постоянно должны заглядывать в конспект наших занятий на курсах Монтессори. Мы осознали свои цели и теперь движемся к ним так, как считаем правильным. Мы не всегда справляемся со своими задачами на “отлично”. Нам нужно

будет проанализировать и оценить свои действия, как это делают настоящие ученые. Для меня важен дух Монтессори, а не буква этого учения. Многие хотят получить “волшебную таблетку”, которая решит все проблемы. Люди хотят, чтобы им сказали, что делать. Но единственно правильного подхода к воспитанию детей не существует – и неважно, говорите ли вы о спальном месте или о тканевых подгузниках. Если хотите импровизировать, то ваши действия должны соответствовать тем целям, которые вы поставили перед собой вместе с женой.

Приведу вам пример. Мы сразу решили, что Патриция будет кормить ребенка грудью девять месяцев. Но в пять месяцев она измучилась от постоянных инфекций груди. А когда у Чарли прорезались два зуба – кстати, очень острых! – все стало еще хуже. Тогда мы решили для двух кормлений использовать молочную смесь. И Патриции сразу же стало легче. Этот план пошел на пользу всем – сын получал грудное молоко, Патриция его кормила, но в то же время она избавилась от необходимости полностью обеспечивать питание ребенка. Теперь мы хотим завершить грудное вскармливание в восемь месяцев. Конечно, это не девять, как мы хотели, но вполне достаточно.

Когда нужно придумывать новые планы, очень важно осознавать последствия любого решения. Не я принимаю решения, не я “директор” нашей “компании”. Но мне нужна помощь в достижении главных целей. Мне нужен спокойный дом и гармоничная среда, чтобы жить и развиваться. Когда я прихожу домой, то сразу же начинаю общаться с женой. Многие люди, приходя домой, сразу же занимаются детьми. Но ведь мы сначала поженились, и лишь потом появился ребенок. Самое главное – прочные отношения между родителями. Только тогда можно стать хорошим отцом».

Поговорив с Патрицией и Эндрю, нам стало ясно, что у них чудесные, гармоничные отношения друг с другом и их брак основывается на любви и уважении. Они прекрасно сотрудничают друг с другом и со своим ребенком. Им удалось успешно удовлетворить его потребности в первые месяцы жизни. А как руководствуются принципами Монтессори родители, имеющие нескольких детей? Патриция говорила о трудностях, которые, по ее мнению, возникают в таких семьях. Насколько же справедливы ее слова?

Чтобы проиллюстрировать такую ситуацию, мы решили рассказать вам историю, которой поделились с нами молодые родители Карен и Джон, также занимавшиеся на наших курсах. Они были хорошо знакомы с матерью, чьи слова вдохновили нас на написание этой книги. Помните? – «Вы показали мне, что

нужно делать». Эта история произошла через шесть дней после того, как у Сары и ее мужа Тома появился третий ребенок. В тот момент старшим детям Сары и Тома было шесть лет (Эдит) и четыре года (Тодд). Малыши с рождения воспитывались по системе Монтессори и посещали нашу школу.

Теплым июньским днем Карен и Джон решили пригласить на ужин Сару и Тома. Они помнили, как им самим было приятно, когда друзья устроили что-то подобное после рождения их ребенка.

В половине шестого они подъехали к дому своих знакомых. Том играл с Эдит и Тоддом во дворе и приветливо встретил гостей. Услышав, что приехали Карен и Джон, Сара крикнула из спальни: «Пожалуйста, останьтесь, поужинайте вместе с нами! Я сейчас закончу кормить малыша». Том тут же подхватил: «Да, давайте поужинаем вместе. Можно устроить пикник во дворе».

Карен удивилась. Она боялась, что такая нагрузка будет чрезмерной и для родителей, и для старших детей. Как ей казалось, ситуация могла привести к неприятным последствиям. Ведь в семье появился новый ребенок, и старшие дети, как это часто бывает, могли испытывать дефицит внимания. Им могло не понравиться, что родители делят свое свободное время с посторонними людьми. Кроме того, Карен и Джон приехали не одни, а со своим четырехмесячным сыном – и это еще больше осложняло дело. И все же они решили остаться, потому что Сара и Том очень настаивали.

Когда взрослые стали накрывать на стол, дети вынесли на улицу собственный столик. Потом они принесли свои маленькие стулья и накрыли стол, достав собственные тарелки и приборы из кухонного шкафа. Когда все было готово, они срезали ножницами пионы и поставили их в две вазы – на стол взрослых и на свой. Удивительно было то, что дети делали это совершенно самостоятельно, без шума и суеты. Позже Карен поняла, что детей было почти не видно. Во время ужина старшие дети спокойно ели за своим столом, а взрослые сидели за своим.

Закончив ужинать, дети убрали со стола, отнесли тарелки на кухню – и снова все сами, без понуканий со стороны родителей.

Потом Тодд стал играть в садовника, сосредоточенно роясь в земле. Эдит села рядом с ребенком Карен, который лежал на одеяле, расстеленном прямо на траве. Во время пикника четырехмесячный малыш лежал на животике, время от времени он поднимался на руках и вертел головкой. Новая среда его очень заинтересовала. Чуть позже Эдит присоединилась к Тодду, и они вместе изучили все цветы и кусты на дворе. Еще они побегали и поиграли с собакой, кидая ей мяч. В семь часов Том позвал детей

в дом – пора было купаться и готовиться ко сну.

По дороге домой Карен и Джон обсуждали этот вечер: как замечательно вели себя дети, какие они самостоятельные, как прекрасно умеют развлекаться – даже без игрушек и спланированных взрослыми занятий. А взрослые смогли спокойно отдохнуть и побеседовать друг с другом – при этом дети находились рядом с ними, и не просто находились, а сначала работали (накрывали на стол), а потом играли во дворе.

Опыт этих и похожих на них пар показывает, что родители, которые следуют нашим практическим советам, и сами живут спокойно, и жизнь их детей тоже становится гораздо спокойнее. В этом и есть наша цель. Если же у вас так не получается, то, возможно, вы слишком буквально восприняли наши советы и стали следовать им с энтузиазмом новообращенных. Мы вовсе не собирались давать советы по воспитанию, которым нужно следовать буква в букву. Как сказали нам Патриция и Эндрю, важны принципы, а не практические детали. Именно принципы нужно понять – и на принципах сосредоточиться. Если вы будете внимательно наблюдать за своим ребенком, то сможете применить эти принципы в самых разных ситуациях.

Ключ к успеху применения принципов Монтессори в реальной жизни – это всегда наблюдение за ребенком. Но взрослым, которые помогают детям в процессе самоформирования, просто наблюдать очень сложно. Почему же? Мы с вами уже говорили, что для того, чтобы помощь ребенку в развитии была эффективной, очень важно выбрать правильный момент и правильный объект или занятие. Мы все знаем, *как* что-то показывать. Подобные шаги описывают и показывают на любых образовательных курсах – и родителям, и учителям. А вот найти время и приложить силы к наблюдению за ребенком, чтобы понять, что нужно добавить и когда вмешаться, это и в самом деле очень трудно.

Наблюдать – это не означает просто смотреть. Говоря словами Эндрю, наблюдать – означает «мыслить, как ученый», то есть быть полностью открытым и воспринимать увиденное без предубеждений и заранее сформированных установок. Наблюдая за детьми, мы не можем проецировать на них собственные мысли. Мы не можем гадать, что именно хочет сделать с подушкой двухмесячный ребенок, который старается поднять головку и постоянно видит перед собой рисунок на наволочке. Может быть, он впитывает этот рисунок, а может, поднимает головку, укрепляя мышцы шеи и спины, и подушка просто оказалась на линии его взгляда.

Если мы будем наблюдать как ученые, то не только поймем

потребности детей и то, что мы можем дать, чтобы эти потребности удовлетворить. Мы узнаем, что нужно убрать, а какие действия прекратить. Другими словами, мы начнем осознавать препятствия на пути их развития. Мы начнем понимать, что, протягивая ребенку погремушку, за которой он старательно тянется, лишаем его возможности управляемого преодоления. Если в полтора года он пытается засунуть кубик в отверстие коробки, то нам нужно дождаться, пока он не утомится или не сдастся. Только после этого можно вмешаться и помочь. Когда двухлетний ребенок проливает воду, когда пьет из стакана, мы должны понять, какая часть процесса осуществляется неправильно. Поняв, почему вода льется, мы можем сделать то, что ему поможет. Просто устранив проблемы – предложив ребенку поильник вместо стакана, – мы возводим барьер на пути его развития.

Посмотрите на ребенка и подумайте: «Что я хочу сделать, чтобы помочь ему?» Ваша задача – оказать минимально необходимую помощь, причем в самый нужный момент. А это означает, что, находясь рядом с ребенком, вы должны на какое-то время отступить в сторону. Не нужно постоянно с ним взаимодействовать. Если вы сидите и читаете журнал, отложите его в сторону, чтобы просто понаблюдать за ребенком и собрать информацию. Что он делает со своими руками? А с пальцами? Что делают его ноги и спина? Насколько упорно он работает? Например, когда полуторагодовалый ребенок пытается одеться утром, посмотрите, с чем он уже справляется самостоятельно. Подумайте, какая помощь ему действительно необходима. Наблюдайте за ребенком в течение всего дня. Наблюдайте, думайте, действуйте. И тогда ваши действия приведут к истинному сотрудничеству с ребенком во имя его блага, не становясь препятствием на пути его самоформирования.

Благодаря наблюдению, размышлению и сотрудничеству с детьми Мария Монтессори сумела понять цель детства и то, как можно способствовать достижению этой цели. На этот путь ее подтолкнуло уважение к ребенку. Именно уважение к детям поможет нам успешно пройти тот же путь. Посещая разные семьи, мы открывали для себя все то, о чем говорили Патриция и Эндрю. Вот что рассказала нам Патриция, когда мы пришли к ней в очередной раз. Этот случай произошел, когда к ним в гости пришла подруга бабушки Чарли. Мальчик спокойно играл на полу в гостиной. Он изучал яркую деревянную погремушку. Периодически Чарли перекатывался на бок, потом вставал на колени, раскачивался взад-вперед, улыбался и был полностью счастлив. Гостья тоже заулыбалась и сказала: «Он такой

очаровательный малыш! Мне хочется взять его на руки. Разве вам этого не хочется?» Патриция на минуту задумалась, а потом ответила: «Конечно, хочется, но я стараюсь этого не делать. Из чистого уважения. Я уважаю то, чем он занимается. Он почти все время упорно трудится над собственным развитием».

Человеческая жизнь драгоценна сама по себе. Уважение к ней жизненно важно для счастья и прогресса. Только уважая других людей, мы можем понять свою роль в этом мире и подготовиться к ней наилучшим образом. Мы должны с почтением относиться к ребенку и процессу его самоформирования. Ребенок исполняет монументальный труд, с которым не сталкиваются представители других видов. Он превращается в полноценного человека, способного вносить свой вклад в жизнь мира и менять ее к лучшему. А для этого ребенок должен упорно трудиться, чтобы возвыситься духовно. Человек может жить, как животное. Мы исполняем те же действия, что и звери: едим (кормим потомство), спим, спариваемся, ухаживаем за собой, ищем себе кров и собираемся в группы. Успех в духовном развитии ожидает не всех. Борясь за физическое выживание, мы часто забываем о своих высших потребностях.

Сегодня мы сознаем все физические потребности человеческого существования. Но мы должны в повседневной жизни не забывать и о проблемах человеческого духа. Непросто справиться с валом технологической информации, поступающей со всех концов земного шара, не забывая при этом о своих высших потребностях. Мы живем так стремительно, что наша жизнь часто становится чрезмерно сложной и наполненной стрессами. Такая жизнь приводит к глубокому ощущению пустоты и духовной опустошенности. Чтобы помочь ребенку стать полноценным человеком, способным справиться со сложными проблемами нового времени, мы должны осознать процесс самоформирования и понять, чем можно ему способствовать. А для этого нам нужно наблюдать за ребенком, сотрудничать с ним и уважать его труд.

Мария Монтессори начала свой путь более ста лет назад. Она открыла ребенка миру. Она поняла его потребность в уважении со стороны взрослых и в сотрудничестве с ними. Она поняла, что потребность в сотрудничестве начинается с рождения. Ей стало ясно, что родители должны понимать этапы развития ребенка и те потребности, которые с каждым из этапов связаны. Мы надеемся, что наша книга, в которой мы рассказали об открытиях Марии Монтессори, поможет сделать три первых года жизни вашего ребенка более радостными и полезными для вас обоих.

Благодарность

Мы благодарны тем, кто обучает учителей Монтессори во всем мире, за их серьезную работу во имя блага детей и развития системы образования Монтессори.

Особую благодарность нам хотелось бы выразить преподавателям наших курсов: Маргарет Стивенсон, Элизабет Холл и Хильдегард Зольцбахер, а также преподавателям начальных курсов Линн: Сильване Монтанаро и Джуди Орион.

Поле посчастливилось посещать лекции начального курса, которые читали Маргарет Стивенсон и Эллин Тревис.

Понять суть системы Монтессори, применить эти принципы в работе и написать несколько книг нам помогали Марио Монтессори-младший и Марио Монтессори III из Амстердама, Камилло Граццини из Бергамо, Марисилия Палоччи из Перуджи, Мария Тереза Видалес из Мехико и Марго Уолтач из Нью-Йорка.

Мы хотели бы выразить свою искреннюю признательность президенту Международной ассоциации Монтессори (AMI) Ренильде Монтессори и исполнительному директору американского подразделения этой ассоциации Вирджинии Макхью Гудвин за их поддержку и бесценные советы.

Мы бесконечно благодарны исполнительному директору Североамериканской ассоциации учителей (NAMTA) Дэвиду Кану за проводимые его организацией региональные семинары с участием современных психологов и ученых.

Большую практическую помощь в работе над этой книгой нам оказала Синтия Гришоп.

За мудрые советы и энтузиазм в работе нам хотелось бы поблагодарить наших редакторов, Рахель Лернер и Алти Карпер из издательства *Schocken Books*. Прекрасные фотографии детей для этой книги сделала Карин Олсен Кампия.

Мы благодарны Джуди Орион, Сильване Монтанаро и Международной ассоциации Монтессори за возможность использовать в книге хронологическую шкалу развития ребенка.

Наша профессиональная жизнь не сложилась бы без помощи и поддержки Маргарет Альварес, которая неустанно присматривала за нашими домами. Мы крайне признательны ей за помощь и поддержку.

И конечно же, мы хотим поблагодарить наших коллег, родителей и детей из школы Форест-Блафф, которые помогли нам по-настоящему понять детей и то, как взрослые могут способствовать их развитию. Ежедневное общение с ними придает смысл и цель нашей жизни.

Спасибо нашим детям, внукам, зятьям, племянникам и племянницам. Спасибо за то, что вы всегда были готовы прийти нам на помощь в процессе работы над этой книгой. Вы – самые щедрые, добрые, талантливые и дружные родственники на свете! Спасибо за то, что вносите радость в нашу жизнь!

Библиография

Baumrind, Diana. Rearing Competent Children / *Damon, William*, ed. Child Development Today and Tomorrow. – San Francisco, California: Jossey-Bass, 1989.

Csikszentmihalyi, Mihaly. Flow. – New York: Harper and Row, 1990.

Csikszentmihalyi, Mihaly. Finding Flow. – New York: Basic Books, 1997.

Csikszentmihalyi, Mihaly. Becoming Adult. – New York: Basic Books, 2000.

Eliot, Lise. What's Going On In There? – New York: Bantam Books, 1999.

Greenspan, Stanley I. The Growth of the Mind. – Reading, Mass.: Perseus Books, 1997.

Hunter, James Davison. The Death of Character. – New York: Basic Books, 2000.

Kubey, Robert and Csikszentmihalyi, Mihaly. Television Addiction Is No Mere Metaphor // *Scientific American* (№ 286). – February, 2002. – № 2.

Lillard, Angeline. Montessori: The Science Behind the Genius. – New York: Oxford University Press, forthcoming.

Lillard, Paula Polk. Montessori: A Modern Approach. – New York: Schocken Books, 1990.

Montessori, Maria. Lecture on Movement by Dr. Montessori, London, 1946 // Communications. – 2001 – № 1 (Journal of the Association Montessori Internationale (AMI), 161 Koninginneweg, 1075 CN Amsterdam, the Netherlands).

Rathunde, Kevin. Montessori Education and Optimal Experience». // NAMTA Journal 26, № 1 (Winter 2001) (Journal of The North American Montessori Teachers' Association, 13693 Butternut Road, Burton, Ohio 44021).

Weissbluth, Marc. Healthy Sleep Habits, Happy Child. – New York: Ballantine Books, 1987.

notes

Примечания

1

Более подробное описание первого знакомства Полы с методом Монтессори см. в ее книге «Монтессори: Современный подход» (*Lillard, Paula Polk*. Montessori: A Modern Approach).

2

См. книгу Анджелины Лиллард «Монтессори: Наука воспитания гения» (*Lillard, Angeline*. Montessori: The Science Behind the Genius. – New York: Oxford University Press). Анджелина Лиллард – четвертая дочь Полы, сестра Линн, профессор психологии в Университете Вирджинии.

3

Четкий и вдумчивый исторический анализ подобного сдвига можно найти в книге Джеймса Д. Хантера «Смерть персонажа» (*Hunter, James Davison*. The Death of Character. – Basic Books, 2000.

См.: *Eliot, Lise.* What's Going On In There? – Bantam Books, 1999.

5

Прекрасно подойдет матрас от кровати или футон толщиной не более десяти сантиметров – такой, какой выбрали те родители, о которых мы только что рассказали. Для детей более старшего возраста матрас или футон может быть чуть выше.

6

См. например: *Чиксентмихайи М.* Поток: Психология оптимального переживания. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011.

7

См.: *Rathunde, Kevin*. Montessori Education and Optimal Experience // NAMTA Journal 26, № 1 (Winter 2001).

См.: *Baumrind, Diana*. Rearing Competent Children / *Damon, William*, ed. Child Development Today and Tomorrow. – P. 349–378.

9

Советуем вам следовать приведенной в начале этой книги хронологической шкале, на которой, в частности, отражено развитие руки младенца. Мария Монтессори разработала эту шкалу, чтобы показать, насколько синхронно идет развитие тела и рук с самого начала жизни. Шкала косвенно разъясняет подготовку, предшествующую внешним проявлениям самоформирования, и помогает родителям понять, в какой момент может проявиться определенный навык.

10

Миелинизация – это процесс формирования вокруг нервных волокон защитного слоя, состоящего из мягкого, белого, содержащего жиры материала. Материал этот позволяет передавать электрохимические сигналы от мозга к мышцам. Без миелиновой оболочки (процесс ее формирования в разных частях тела происходит в разное время) младенец не может активизировать мышцы.

11

См.: *Kubey, Robert; Csikszentmihalyi, Mihaly*. Television Addiction Is No Mere Metaphor // Scientific American Supplement (№ 286). February, 2002. – № 2. – P. 74–81.

12

Все развивающие предметы, о которых мы упоминаем в этой книге, можно заказать на сайте http://www.michaelolaf.net, в *Michael Olaf Company*. В каталоге компании «Радостный ребенок» (*The Joyful Child*) подробно рассказывается о том, как развивающие предметы можно использовать.

13

См.: *Montessori, Maria.* Lecture on Movement by Dr. Montessori. London, 1946 // Communications. – 2001. – № 1. – P. 30–33. Все цитаты в этой главе – из указанной статьи.

См.: *Rubbermaid, Cosco, Bean L. L.*

15

См. каталог фирмы *Michael Olaf*, о котором мы говорили выше.

См.: *Weissbluth, Marc.* Healthy Sleep Habits, Happy Child.

См.: *Greenspan, Stanley I.* The Growth of the Mind.

18

См.: *Eliot, Lise*. What's Going On In There. – P. 351–390.

19

Подвижный алфавит – это буквы на карточках, с помощью которых дети могут составлять слова, анализируя звуки и произнося их. С помощью такого алфавита дети, не умеющие еще читать и писать, могут сочинять собственные истории.

20

См. шестую главу.